چاپ سوم

# آشپزی با مایکروفر

مترجم و گردآورنده:
مهری رازی




تکنیکها و آموزش گام به گام




بهترین غذاهایی که می‌توان با مایکروفر درست کرد

# آشپزی با مایکروفر

## تکنیکها و آموزش گام به گام

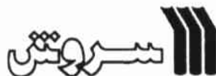
تمام دستورات این کتاب قابل استفاده با اجاق گاز هم می‌باشد.

دستورات غذایی این کتاب بیش از ۲۰۰ عنوان می‌باشد

مترجم و گردآورنده: مهری رازی

سروش
تهران ۱۳۸۸
شمارهٔ ترتیب انتشار: ۱۲۷۴/۳

رازی، مهری
آشپزی با مایکروفر: تکنیکها و آموزش گام به گام / گردآورنده مهری رازی. ــ
تهران: سروش (انتشارات صداوسیما)، ۱۳۸۱.
۴۶۰ ص.: مصور (رنگی).
ISBN 964-435-758-2
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
بالای عنوان: بهترین غذاهایی که می توان با مایکروفر درست کرد.
پشت جلد به انگلیسی:
Cooking with Microwave Ovens.
چاپ سوم: ۱۳۸۸. ISBN: 978-964-376-613-9: ۱۰۰,۰۰۰ ریال
۱. آشپزی با مایکروویو. ۲. آشپزی. الف. صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. انتشارات سروش. ب. عنوان: بهترین غذاهایی که می توان با مایکروفر درست کرد. ج. عنوان.
TX۸۳۲/ د۲آ۵ ۶۴۱/۵۸۸۲
کتابخانه ملی ایران ۱۱۳۴۶ـ۸۱م




تهران، خیابان استاد شهیدمطهری، تقاطع خیابان شهیددکتر مفتح، ساختمان جام‌جم
مرکز پخش: مجتمع فرهنگی سروش، ۵-۶۶۹۵۴۸۷۰
http://www.soroushpress.com

عنوان: **آشپزی با مایکروفر**
تکنیکها و آموزش گام به گام
مترجم و گردآورنده: مهری رازی
ویراستار: سعیده یراقی‌اصفهانی
چاپ اول: ۱۳۸۲ چاپ سوم: ۱۳۸۸
قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال
این کتاب در سه هزار نسخه در چاپخانهٔ انتشارات سروش لیتوگرافی، چاپ و صحافی شد.

شابک: ۹ـ ۶۱۳ـ ۳۷۶ـ ۹۶۴ـ ۹۷۸
**چاپ اول و دوم: ۱۵,۰۰۰ نسخه**

# فهرست

# توجه

برای همه دستورالعمل‌ها، مقادیر، هم به اندازه‌های متریک و هم به سیستم اندازه‌گیری بریتانیای قدیم داده شده و هر جا که لازم بوده اندازه‌ها به پیمانه و قاشق‌های استاندارد داده شده. به خاطر داشته باشید که از یک سیستم اندازه‌گیری واحد در هر دستورالعمل استفاده کنید چرا که اندازه سیستم‌های مختلف با هم قابل معاوضه نیستند.

میزان اندازه‌های پیمانه و قاشق به ترتیب زیر می‌باشند:

یک قاشق غذاخوری = ۱۵ میلی‌متر

یک قاشق چایخوری = ۵ میلی‌متر

یک پیمانه = ۲۵۰ میلی‌متر یا ۸ اونس (۳۵ / ۲۸ گرم = ۱ اونس)

در استاندارد استرالیایی یک قاشق غذاخوری ۲۰ میلی‌متر است، خوانندگان استرالیایی باید از ۳ قاشق چایخوری به‌جای یک قاشق غذاخوری جهت اندازه‌گیری مقادیر کم برای موادی از قبیل ژلاتین، آرد ذرت، نمک و غیره استفاده کنند.

در دستورالعمل‌ها از تخم‌مرغ متوسط (مگر این که طور دیگری ذکر شده باشد) استفاده نمایید.



# یادداشت مترجم

با یاد و نام خدا که زبان را وسیله ارتباط بشریت قرار دارد و مرا یاری کرد تا با تبدیل کلام از نوعی به نوعی دیگر، سهمی هر چند کوچک در انتقال فرهنگ استفاده از مایکروفر را به کاربران آن داشته باشم، چرا که بر این اعتقادم ورود هر تکنولوژی جدید اگر با فرهنگ و شناخت همه جانبه از آن همراه باشد می‌تواند مثمر ثمر واقع گردد و اگر چنین نباشد چه‌بسا که موجب اتلاف هزینه و وقت شود. کتابی که پیش روی شماست گزیده‌ای از مُتنوع‌ترین منابع آشپزی با مایکروفر می‌باشد و از آن جایی که قصد بر این بود تا کاری جامع و کامل ارائه گردد که از هر نظر پاسخگوی سؤالات کاربران مایکروفر باشد و نیازهای آنان را بر آورده سازد، مرارت مقایسه مطالب منابع مذکور و انتخاب دستورات غذایی را که بیشتر با ذائقه ایرانی سازگار باشد، به جان خریده و امید که توانسته باشم به هدف مورد نظر که همانا جلب رضایت خواننده و سودمندی کتاب بوده رسیده باشم و اینک جا دارد از دخترم، پسرم (که هر کجا خواستار کمکشان بودم تنهایم نگذاشتند)، همسرم و کلیه افرادی که مساعدتشان راه رسیدن به هدف را برایم هموار ساخت تشکر کرده و این اثر کوچک را به روح بزرگ مادرم که نامش همیشه برایم یادآور همتی بلند و پدرم که یادش صبوری را در ذهنم تداعی می‌کند تقدیم می‌دارم. در پایان از کلیه دست اندرکاران انتشارات سروش که همکاری لازم را در چاپ کتاب به عمل آوردند و سر کار خانم یراقی که ویراستاری کتاب را بر عهده گرفتند کمال تشکر را دارم.



# مقدمه

نمی‌توان انکار کرد که سرعت مهم‌ترین ویژگی آشپزی با مایکروفر است، اما این ویژگی به تنهایی موجب موفقیت انواع مایکروفر در جوامع امروزی نشده است. مایکروفرها نه فقط کار آشپزی بسیاری از خوراکهای اصلی و مطلوب خانواده‌ها را آسان‌تر می‌کند، بلکه آن‌ها را کاملاً خوب می‌پزد. در آشپزی با مایکروفر از برنج به هم چسبیده، دم نکشیده و نرم، دسرهای میوه‌ای با مواد مغذی کم و خوراک‌های ماهی، مرغ و گوشتی که نیاز به زمان و کار بسیار دارد، خبری نیست و غذاهای مذکور وقتی در مایکروفر پخته می‌شوند، تازه، خوشرنگ، غنی از مواد غذایی و بعلاوه بسیار اشتهاآور هستند. صرفه‌جویی در وقت به هنگام پختن سیب‌زمینی با پوست (در حدود ۶ دقیقه) یا برای مثال حداقل زمان در مورد برنج و ماکارونی ویژگی بسیار مهمی است، اما فایده دیگر این روش پخت این است که می‌توان غذا را با حداقل توجه و فقط با تنظیم درست درجه بصورت تُرد و خشک یا نرم و آبدار تهیه نمود.

**آیا مایکروفر وسیلهٔ ایمنی برای پخت و پز است؟**

پاسخ سؤال بالا مثبت می‌باشد اما چون برخی افراد هنوز نگرانی‌ها و ابهاماتی نسبت به این وسیله دارند باید به آن‌ها اطمینان مجدد داده شود. این ابهام از این حقیقت ناشی می‌شود که مایکروفر نوعی اشعه است و کلمه اشعه بیشتر در موارد بد مورد استفاده قرارگرفته است اما در حقیقت دو نوع اشعه وجود دارد: ۱- اشعه یا پرتوهای سالم و غیر یونیزه که مایکروویو از این دسته است. ۲- اشعه یونیزه که می‌تواند خطرناک باشد مثل اشعه ایکس، گاما و اشعه

ماوراء بنفش.

مایکروویو را نباید با اشعه‌های هسته‌ای یا رادیو اکتیو اشتباه گرفت. در هیچ جای دنیا نمونه ثبت شده یا شاهدی وجود ندارد که ثابت کند افرادی که از مایکروفر استفاده می‌کنند دچار آسیب می‌شوند و غذایی که بَا مایکروفر پخته می‌شود کاملاً سالم است. مایکروفر یکی از ایمن‌ترین وسایل آشپزخانه است که در قرن بیستم توسعه پیدا کرده است. بخاطر داشته باشید که اگر مایکروفر دچار نقص شد از آن استفاده نکنید تا تعمیر شود و از مایکروفر به عنوان کمد یا وسیله‌ای برای نگهداری اشیاء، کتاب یا کاغذ استفاده نکنید.

## در مورد غذاهای کم کالری

دستورات غذایی خوراک‌های کم کالری از قبیل معجون سبزیجات و غیره در این کتاب موجود می‌باشد اما در مجموع می‌توانید بسیاری از دستورات غذایی را با جایگزین کردن مواد آن، به خوراکهای کم کالری تبدیل کنید. به موارد زیر توجه نمایید:

- آب گوشت یا سوپ رقیق یا آب بجای کره (در مواردی که برای نرم کردن سبزیجات آن‌ها را با روغن یا کره تفت می‌دهند) استفاده کنید و سبزیجات را جایگزین سیب‌زمینی یا ماکارونی کرده و از گوشت بدون چربی استفاده نمایید.
- از شیر سر شیر گرفته نیز بجای شیر پر چرب استفاده کنید.
- از پنیرهای کم چرب بجای پنیر پر چرب و خامه‌ای استفاده کنید (در پنیرهای کم‌چرب از شیر سرشیر گرفته استفاده می‌شود).
- از ماست می‌توانید به جای خامه و سُس کره استفاده نمایید (البته باید در مراحل نهایی پخت ماست اضافه و هم زده شود).
- میوه‌ها را به جای این که با شیره شکر بپزید در آب طبیعی خود میوه‌ها بپزید.
- پوست مرغ را کنده و از مرغ بدون پوست استفاده نمایید.
- از آبزیان سخت پوست (میگو، خرچنگ ، صدف ) و ماهی سفید و حلوا به جای ماهی شیر اقیانوسی (ماکرل)، تُن و دیگر ماهی‌های چرب و روغنی استفاده نمایید.

## مزایای آشپزی با مایکروفر

### ۱- سرعت

شما می‌توانید با استفاده از یک فر مایکروفر زمان نرمال آشپزی را تا بالای ۷۵ درصد، کاهش دهید.

### ۲- حفظ و نگهداری مواد غذایی

در متدهای متداول آشپزی، به هنگام پخت غذا، بسیاری از مواد غذایی موجود در غذا از بین می‌رود ولی در آشپزی با مایکروفر، چون زمان پخت کوتاه و فشرده است و مایه اضافی پخت‌وپز حداقل است، مواد غذایی به هنگام پخت (یا از طریق تراوش طبیعی به هنگام جوش آمدن) کم‌تر از بین می‌رود.

### ۳- صرفه‌جویی در مصرف انرژی

چون با استفاده از مایکروووفر، غذا در زمان کوتاه‌تری طبخ می‌شود، این روش پخت به انرژی کم‌تری نیاز دارد و موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های خانواده می‌شود.

### ۴- کم شدن بوی پخت‌وپز

بوی پخت‌وپز معمولاً درون محفظه مایکروفر می‌ماند، بنابراین بوی موجود در آشپزخانه به حداقل می‌رسد.

### ۵- آشپزی خنک

به دلیل اصول مکانیکی آشپزی با مایکروفر، فقط غذا فوق‌العاده داغ می‌شود، در حالیکه مایکروفر، ظروف و آشپزخانه سرد باقی می‌ماند. هم‌چنین وجود مایکروفر در آشپزخانه (جایی که همیشه مشکل تهویه وجود دارد) یک مزیت مهم بر سیستم آشپزی سنتی است (چرا که مقدار زیادی بخار به هنگام جوشیدن در روش‌های معمول آشپزی ایجاد می‌شود).

### ۶- احتمال سوختن غذا به حداقل می‌رسد

چون غذا با آتش پخته نمی‌شود و عمل پخت فقط از طریق انتقال حرارت به درون غذا انجام می‌شود ریسک کم‌تری از لحاظ سوختن غذا و چسبیدن به ظروف یا خودِ فر وجود

دارد. و این امر باعث می‌شود که مایکروفر یکی از ایمن‌ترین وسایل آشپزی برای هر فرد پیر یا جوان و کم تجربه باشد.

### ۷-کم کردن کار شستشو و نظافت

مایکروفر این امکان را فراهم می‌آورد که در همان ظرفی که غذا را می‌پزیم، با همان ظرف غذا را سرو کنیم و بدین وسیله از مقدار ظروفی را که باید شسته شوند کاسته می‌شود. تمیز کردن مایکروفر نیز آسان‌تر از دیگر فرها و اجاق‌های خوراک پزی معمول است، چرا که غذا درون فر نمی‌ریزد.

### ۸- غذاهای شما دیگر مانده نمی‌شود

با یک فر مایکروفر، از شام‌های مانده خبری نیست و تک تک اعضای خانواده می‌توانند هر وقت که بخواهند (یا آن‌هایی که دیرتر می‌آیند می‌توانند در عرض چند دقیقه با گرم کردن غذایی که کاملاً پخته شده) غذای خود را میل نمایند.

## انتخاب غذا برای آشپزی با مایکروفر

واقعاً به جز چند مورد محدود، هر غذایی را می‌توان در مایکروفر پخت، اما برخی از غذاها را می‌توان بهتر از دیگر غذاها با مایکروفر تهیه کرد. وقتی در نظر دارید غذایی را درست کنید یا یک دستورالعمل غذایی خاص را انتخاب کرده‌اید. موارد زیر را در نظر بگیرید:

### ماهی و آبزیان سخت‌پوست (میگو، خرچنگ، صدف)

ماهی و دیگر آبزیان دریایی که با مایکروفر پخته می‌شود بر حسب این که تازه یا یخ‌زده، درسته یا فیله شده، بدون سُس یا با سُس باشند، میزان سفتی، طعم، ظاهر و سرعت و سهولت آماده کردن آن‌ها با هم متفاوت است.

دیگر ترسی برای خشک شدن ماهی یا میگو، این نوع غذاهای لطیف و حساس، وجود ندارد و تنها با اضافه کردن یک تا دو قاشق غذاخوری آب، آبلیمو، آب گوشت یا قلم و یا کمی کره تر و آبدار آماده می‌شود.

بنابراین ماهی، میگو و دیگر آبزیان برای کسانی که به دنبال یک رژیم غذایی سالم (و کسانی که مراقب وزن خود می‌باشند) هستند، غذاهای مطلوبی می‌باشند.

## ماهی درسته

۲ الی ۳ جای پوست ماهی درسته (از قبیل ماهی سالمون، قزل‌آلا، خال مخالی یا ماکرل[1]) را چاک دهید تا به هنگام پخت در مایکروفر ترکیدگی (توأم با صدا) ایجاد نشود.

اگر ماهی را در کیسه پخت (تنورک پخت) می‌پزید چند جای کیسه را سوراخ کنید.

برای جلوگیری از خشک شدن قسمت‌های انتهایی ماهی، دم و سر آنرا با فویل بپوشانید[2].



---

۱. mackrel .

۲. اگر با توجه به مدل مایکروفر مجاز به انجام این کار هستید.

## فیله، استیک و قطعات ماهی



برای گرفتن بهترین نتیجه به هنگام پخت فیله ماهی آن‌ها را بصورت قطعات یک شکل و اندازه به یک سیخ چوبی بکشید، سپس با بُرس مخصوص آشپزی، آب لیمو یا کره آب شده را به آن‌ها بمالید و در زمان پخت روی آن را بپوشانید. به هنگام پختن قطعات ماهی و استیک، باید قطعات ضخیم‌تر در کنار لبه بیرونی ظرف و قطعات نازک‌تر در مرکز ظرف، یعنی جایی که کم‌ترین انرژی را دریافت می‌دارد قرار گیرد.

## قطعاتی که با مواد سوخاری پوشانده شده

ماهی که به آن آرد و ادویه معمولی یا مواد سوخاری زده شده را نیز می‌توان در مایکروفر پخت، اما به تُردی سرخ کرده آن نمی‌باشد. برای تهیه این نوع غذاها به یک ظرف مخصوص برشته کردن یعنی تابه مایکروفر نیاز دارید.

## میگو، خرچنگ و صدف

شاه میگو، میگو، خرچنگ و صدف بطور عالی در مایکروفر می‌پزد اما همیشه به هنگام پخت این مواد با حداقل زمان شروع کنید، چون این آبزیان بسیار سریع می‌پزند. هم‌چنین بخاطر داشته باشید که زمان وقفه[1]ی بعد از پخت (که مواد را در داخل فر نگه می‌دارید) را جزء قسمتی از فرآیند کلی پخت به حساب آورید. انواع صدف (mussel[2] و clams[3]) را نیز می‌توان در مایکروفر به راحتی بخار داد و پخت.

---

۱. معمولاً پس از اتمام زمان پخت بین ۳ الی ۱۰ دقیقه باید صبر کرد تا عمل پخت تکمیل شود.
۲. یک‌نوع صدف دو کفه‌ای خوراکی
۳. یک نوع صدف خوراکی.

## مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری

پرندگان درسته یا یک چهارم ($\frac{1}{4}$)، آن، سینه، ران، پا و قطعات باریک و برش‌هایی از گوشت مرغ، خروس، بوقلمون و پرندگان شکاری را می‌توان در مایکروفر به‌خوبی پخت. آن دسته از خوراکی‌هایی که به برشته شدن زیاد نیاز ندارند و یا پخت خوراک‌هایی که باید قسمت‌هایی از آن در سُس پخته شود، با مایکروفر رضایت بخش‌تر است.

## پرندگان درسته

پاها و بال‌های پرنده را طوری نزدیک بدنه محکم نگه داشته و ببندید که شکلی مرتب و منظم و به هم فشرده پیدا کند. نوک بال‌ها و قسمت استخوانی انتهای ران را ممکن است مجبور شویم با قطعات کوچکی از فویل[1] (به منظور حفاظت از آن‌ها در مقابل سوختگی) در طول زمان پخت، بپوشانیم.



پخت مرغ (یا دیگر پرندگان) درسته را در حالی که سینه آن‌ها به طرف پایین است شروع کنید و در نیمه زمان پخت آن را برگردانید. سپس آن را روی یک میله مخصوص کباب کردن مایکروفر یا روی یک نعلبکی برگردانده شده (پشت نعلبکی یا بشقاب) قرار دهید تا بدین ترتیب آب مرغ پایین بریزد. در مورد پرندگان بزرگ‌تر و در زمان پخت طولانی‌تر ممکن است نیاز به برشته کردن داشته باشد اما پرندگان کوچک‌تر و یا قطعات مرغ و دیگر پرندگان ممکن است نیاز زیادی به این کار نداشته باشد. در کلیه موارد، چه مرغ (یا هر پرنده دیگر) درسته و چه قطعات آن، می‌توان آن را بعد از پخت با مایکروفر با یک

۱. اگر با توجه به مدل مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید.

گریل از قبل داغ شده برشته کرد. بدین شکل صرفه‌جویی در وقت قابل ملاحظه است و تضمینی برای پخت مایکروفری است. به هنگام پخت مرغ یا پرندگانی که شکم پُر هستند به ازای هر ۴۵۰ گرم ۱ دقیقه به وقت توصیه شده در جدول پخت اضافه کنید و پس از پخته شدن آن را در پوششی از آلومینیم بپیچید تا حرارت آن از بین نرود و به همان حالت چند دقیقه در فر نگه می‌داریم، بدین ترتیب می‌توان آن را راحت‌تر به قطعات کوچک‌تر تقسیم کرد.

## پرندگان کوچک و قطعات مرغ یا دیگر پرندگان

پرندگان کوچک $\frac{۱}{۴}$ یا شقه های کوچک مرغ یا بوقلمون باید به طوری که پوست آن به طرف بالا و قسمت های ضخیم‌تر به طرف کناره‌های خارجی ظرف قرار گرفته باشد، پخته شود. برخی هم آن را در یک کیسه پلاستیکی مخصوص پخت (تنورک) قرار می‌دهند تا راحت‌تر و سریع‌تر برشته و تُرد شود. اگر در مورد زمان پخت مطمئن نیستید از دماسنج مایکروفر برای حدس زدن زمان برشته شدن یا پختن استفاده کنید (چرا که دماسنج دمای درونی غذا را نشان می‌دهد).

## گوشت

قسمت‌های با کیفیت و زودپز گوشت خیلی بهتر در مایکروفر پخته می‌شود. اما قسمت‌های دیرپز و ارزان‌تر را نیز می‌توان در مایکروفر پخت، قبل از این‌که بخواهید گوشت را در مایکروفر بپزید به آن نمک نزنید، چرا که آب گوشت را بیرون کشیده موجب سفت شدن گوشت می‌شود.

## قسمتهای مختلف گوشت

به دلخواه قطعات گوشت را انتخاب کرده و به صورت قرینه هم قرار دهید (به عبارت دیگر ران و سردست) تا نتیجه بهتر حاصل شود.

## گوشت چرخ کرده

گوشت چرخ‌کرده گوساله و گوسفند در مایکروفر بسیار عالی می‌پزد (چه برای همبرگر و چه در خوراک‌های آبدار) برای این‌که گوشت سریع‌تر بپزد باید به آن شکل گرد داده شود.

## گوشت خورشی

تکه‌های گوشت برای خوراک‌هایی از قبیل دیزی، خوراک گوشت یا تاس‌کباب باید به قطعات یک اندازه بریده شود تا مطمئن شوید که به طور یک‌نواخت می‌پزد. مقدار آب لازم برای چنین خوراک‌هایی حدود $\frac{۱}{۳}$ پخت معمولی است، چرا که تبخیر در پخت با مایکروفر بسیار کم است.

سبزیجات در غذاهایی از قبیل خوراک گوشت شکل خود را بهتر حفظ می‌کنند و کم‌تر لِه می‌شوند و در نتیجه مایع خوراک زیاد غلیظ نمی‌شود.

## انواع سوسیس و کباب

انواع سوسیس و دیگر گوشت‌های چربی‌دار به سرعت می‌پزند و تا حدودی برشته می‌شوند اما باید آن‌ها را با یک لایه جاذب آشپزخانه (طی زمان پخت) پوشانید تا چربی روی دیواره‌های مایکروفر نپاشد. سیخ‌های چوبی باید برای کباب‌هایی استفاده شود که روی سه پایهٔ مخصوص سرخ کن مایکروفر پخته می‌شود و یا از این سر به آن سر یک ظرف گرد مایکروفر گذاشته می‌شود (تا نتیجه دلخواه به دست آید).

## سبزی و تره‌بار

سبزیجات را چه تازه از باغچه خود بچینید، چه از بازار بخرید و چه به شکل بسته‌بندی از سوپر مارکت تهیه کنید و یا یخ‌زده در فریزر داشته باشید می‌توانید با مایکروفربه طور کامل بپزید. در پخت سبزیجات با مایکروفر از حداقل مقدار آب استفاده می‌شود. در این روش سبزیجات در عین حفظ رنگ، تُرد و نرم می‌شوند. پس از پخت به سبزیجات نمک بزنید چون اگر قبل از پخت به آن‌ها نمک بزنید موجب جذب آب توسط نمک و سفت شدن آن می‌شود. قبل از پخت موادی مانند سیب‌زمینی، بادنجان و گوجه‌فرنگی، چند سوراخ در آن‌ها ایجاد کنید تا از ترکیدن به هنگام پخت جلوگیری شود. اگر سیب‌زمینی با پوست روی یک ورقه جاذب آشپزخانه پخته شود، پوست آن ترد و خشک‌تر می‌شود. تره‌بار درسته یا قطعاتی از آن باید طوری قرار داده شود که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه بیرونی ظرف (جایی که بیشترین انرژی را دریافت می‌کند) باشد.

## سبزیجات خرد شده



اکثر سبزیجات باید به یک اندازه و شکل خرد شود و در یک کیسه پخت (تنورک) یا یک ظرف دردار قرار داده شود. در نیمه‌های پخت مواد را هم زده یا زیر و رو نمایید تا همه قسمت‌های آن به طور یک‌نواخت بپزد. هویج را وقتی به صورت اوریب برش می‌دهید در مایکروفر سریع‌تر می‌پزد.

## میوه‌ها

همهٔ میوه‌ها از سیب گرفته تا انبه را می‌توان در مایکروفر با حفظ ویژگی‌های ظاهریشان پخت. می‌توانید روی آن‌ها کمی شکر بپاشید و درون کیسه مخصوص پخت یا مانند دیگر سبزیجات در یک ظرف مناسب بپزید. شما می‌توانید میوه‌ها را با پوست یا بدون پوست درون یک سس یا شیره بپزید.

## میوهٔ درسته

میوه‌های درسته اگر پوستشان گرفته نشده باشد باید روی پوست آن‌ها چند برش یا سوراخ ایجاد کرد تا به هنگام پخت از ترکیدگی جلوگیری شود. زمان‌بندی دقیق پخت مهم است چرا که میوه به طور شگفت‌انگیزی سریع می‌پزد.

## میوه‌های خشک شده

مخلوطی از میوه‌های خشک شده را نیز می‌توان سریع پخت و با آن‌ها سالاد میوه و کمپوت درست کرد. مخلوطی از سیب، گلابی، انبه، هلو، زردالو و آلوی خشک شده را در آب یا آب میوه بپزید و بدین ترتیب پودینگی بسیار خوشمزه درست می‌شود که می‌توانید در هر موقع از سال از آن استفاده کنید.

## میوه‌های منجمد

مایکروفر برای آماده کردن میوه‌ها، جهت فریزر کردن مفید است، (به هنگام فراوانی و ارزانی میوه در بازار) از مایکروویو برای پخت میوه‌ها و یا سریع تهیه کردن شیره که میوه‌ها را در آن فریزر می‌کنید، می‌توانید استفاده نمایید و به مدت طولانی نگه دارید.

## انواع ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات

هر رژیم غذایی سالم باید مقدار متناسبی از ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات را دارا باشد، اما اغلب به دلیل طولانی بودن زمان پخت غلات و حبوبات از آن‌ها کم‌تر استفاده می‌شود. مایکروویو کار را آسان می‌کند و زمان نرم کردن لوبیا و دیگر حبوبات (از خیساندن به مدت یک شب) را به حدود نیم ساعت کاهش داده است. ممکن است صرفه‌جویی در وقت، در مورد پخت انواع ماکارونی، برنج، غلات و حبوبات واقعاً زیاد نباشد اما این فایده را دارد که طی پخت یا اصلاً و یا به توجه کمی نیاز دارد و نتیجه کار عالی است و پس از پخت ظرفی که به ته آن چیزی چسبیده باشد برای شستن وجود ندارد، دودودَمی نیز در آشپزخانه دیده نمی‌شود و می‌توان غذا را زودتر تهیه کرد و در موقع لازم دوباره گرم کرد. معمولاً خورشِ برنج و سُس ماکارونی جداگانه تهیه می‌شود بنابراین می‌توان ماکارونی یا برنج را به روش معمول پخت و گوشت یا سس آن‌ها را، برای صرفه‌جویی در وقت در مایکروفر پخت. مزیت دیگر مایکروفر این است که برای گرم کردن برنج یا ماکارونی نیاز به اضافه کردن آب یا هم زدن ندارد و وقتی در مایکروفر گرم می‌شوند مزه آن به خوبی مزه برنج یا ماکارونی تازه است. برنج را می‌توانید در یک کیسه مخصوص پخت که آن را در بشقاب مناسب مایکروفر می‌گذارید (و کمی با نوک چاقو آن را سوراخ می‌کنید تا بخار از آن جا خارج شود) بپزید. خورش‌هایی که در مایکروفر تهیه می‌شوند معمولاً به آب یا مواد مایع کم‌تری نیاز دارند چرا که زمان پخت کوتاه‌تر دارند و تبخیر کم‌تری صورت می‌گیرد. و خوراک‌هایی که شامل

سس‌های خامه و پنیر یا گوشت‌های دیرپز هستند با درجه کم بهتر پخته می‌شوند. برای پخت برنج و انواع ماکارونی ظرف بزرگ مناسب مایکروفر انتخاب کنید تا از سر رفتن آب جلوگیری شود. البته می‌توان انواع ماکارونی برنج و حبوبات را به بقیه مواد غذایی مثل خوراک‌های سبزیجات، سوپ‌ها، گوشت یا پنیر اضافه کرد و برای یک پیمانه پخته شده برنج یا ماکارونی باید آن را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن reheat) در مایکروفر بگذارید و روی آن‌ها را بپوشانید (۵ الی ۶ دقیقه برای ۲ پیمانه). ناگفته نماند که برنج را می‌توانید در یک ظرف هم بپزید، سرو کنید، در یخچال نگه دارید و هم منجمد کرده، دوباره در همان ظرف گرم کنید بدون این که بترسید که ظاهر، مزه و بافت و شکل آن تغییر پیدا کند.

عوامل اصلی که در زمان پخت برنج تأثیر می‌گذارد عبارت است از:

- مقدار برنج و اندازه ظرف آن
- مقدار و حرارت آب یا دیگر مایع استفاده شده
- نوع برنج مورد استفاده
- درجه حرارت ایجاد شده توسط مایکروفر

زمان پخت فقط می‌تواند به عنوان یک راهنما مورد استفاده واقع شود چون بافت و میزان پختگی دانه برنج پخته شده وابسته به تمایلات شخصی و مورد استفاده آن با غذاهای دیگر می‌باشد. برای دم کردن درب برنج را همیشه بپوشانید (وقتی می‌خواهید درب آن را بردارید مواظب حرارت بخار باشید تا دست شما نسوزد). ماکارونی‌های فرمی برای پخت در مایکروفر مناسب‌تر هستند اما می‌توانید اسپاگتی را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. (زمان پخت زیاد فرقی با روش معمول ندارد). اول باید ماکارونی را قبل از پخت در آب داغ مرطوب کرد و در یک کاسه گود بزرگ قرار داده با مقدار کافی از آب جوش بپوشانید و ماکارونی فرمی یا قطعه قطعه شده را کاملاً در آن فرو برید، ۱ قاشق غذاخوری روغن به آن اضافه کنید و با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید، البته گاه‌گاهی آن را هم بزنید تا کمی نرم شود و قبل از آبکش و سرو کردن ۵ دقیقه صبر کنید.

| ۲۲۵ گرم پاستا | زمان تقریبی پخت | زمان وقفهٔ بعد از پخت |
|---|---|---|
| ماکارونی، رشتهٔ تخم‌مرغی | ۶ الی ۸ دقیقه | ۳دقیقه |
| ماکارونی، فرمی | ۱۰ الی ۱۳ دقیقه | ۳دقیقه |
| اسپاگتی با ضخامت متوسط | ۵ الی ۹ دقیقه | ۳دقیقه |
| لازانیا | ۱۲ الی ۱۶ دقیقه | ۳دقیقه |

## اطلاعات جامع مایکروفر

طی قرن‌ها، مردم غذا را پخته‌اند تا آن را خوشمزه‌تر، خوش هضم‌تر و برای خوردن سالم‌تر و ایمن‌تر نمایند. از دود دادن با آتش در زمان‌های ما قبل تاریخ تا فرهای مایکروفر که دارای بالاترین تکنیک‌ها هستند، اصول حرارت دادن غذا برای پختن آن دست نخورده باقی مانده است و اختلاف آن در سرعت پخت و روش‌های به کار گرفته شده است. روش‌های سنتی پخت غذا در آتش، با گاز یا فر برقی و کباب پزهای زغالی از انتقال یا هدایت گرما به عنوان بهترین مِتُد داخل کردن حرارت استفاده می‌کنند. اما مایکروفر چیست؟ و چه طور غذا را می‌پزد؟

## آشپزی راحت با مایکروفر

اصول مکانیکی آشپزی با مایکروفر، جادویی‌تر از تلویزیون و رادیو نیست. درون فرهای مایکروفر یک لوله خلأ (مگنترون[1]) به عنوان قلب یا مغز مایکروفرجود دارد که انرژی الکتریکی معمولی خانگی را به امواج الکترومغناطیسی با فرکانس بالا تبدیل می‌کند که مایکروویو نامیده می‌شود. سپس امواج مایکروویو به داخل محفظه فر (از طریق یک راهنمای موج) هدایت می‌شود و به وسیله یک پنکه به طور یک‌نواخت در همه جای فر پخش می‌شود.

---

۱. magnetron لوله بی‌هوایی که دارای یک آند و یک کاتد گرم بوده و بوسیله آن جریان الکترون‌ها از کاتد به یک میدان مغناطیسی خارجی کنترل می‌شود.

## مایکروفر در عمل

بعضی از مواد، امواج مایکروفر را از خود عبور می‌دهند، برخی آن را منعکس می‌سازند و برخی دیگر آن را جذب می‌کنند. فلزات امواج مایکروفر را منعکس می‌سازند (بنابراین ظروف پخت و پز باید غیر فلزی باشد)، شیشه، سفال، چینی، کاغذ و اکثر پلاستیک‌ها آن را از خود عبور می‌دهند (بنابر این ظروف ساخته شده از این مواد برای پخت و پز با مایکروفر مناسب هستند). غذاها نیز امواج را جذب می‌کنند. امواج مایکروفر بوسیله رطوبت موجود در غذاها جذب و موجب می‌شود که مولکول‌ها یا ذرات غذا به سرعت به ارتعاش یا جنبش درآید، بدین ترتیب حرارت مورد نیاز برای پخت غذا فراهم می‌آید. سرعتی که در آن امواج مایکروفر موجب جنبش مولکولی می‌شود میلیون‌ها برابر در هر ثانیه است و حرارت شدید قابل توجهی (که بسیار سریع موجب پخت می‌شود) را ایجاد می‌کند. این امر کاملاً با متدهای مرسوم قبلی متفاوت است یعنی در روش‌های سنتی حرارت به صورت یک زنجیره از یک مولکول به مولکول بعدی منتقل می‌شود، تا تمام غذا داغ و پخته شود. تفاوت دیگر در این است که به هنگام پخت غذا با مایکروفر ظرف غذا سرد می‌ماند، از ظروف فلزی نمی‌توان استفاده کرد و زمان پخت بسیار سریع است و فرایندها و تکنیک‌های متفاوتی برای پخت به کار گرفته می‌شود.

## عواملی که در پخت با مایکروفر مؤثر است

**درجه حرارت اولیه غذا** غذاهایی که دارای درجه حرارت محیط هستند زمان کم‌تری برای پخت (نسبت به غذاهای یخ‌زده و سرد) لازم دارند. زمان‌های پختی که در دستورالعمل‌های آتی می‌آید بر اساس درجه حرارت نگهداری غذا در شرایط معمولی است، مگر اینکه طور دیگری ذکر شده باشد.

**غلظت یا چگالی غذا** غذاهایی که دارای غلظت یا چگالی بیشتری هستند وقت بیشتری برای پخت نیاز دارند. غذاهای سفت و فشرده مثل سیب‌زمینی زمان پخت بیشتری نسبت به غذاهای نرم و خلل و فرج‌دار (مثل کیک اسفنجی) لازم دارد، به همین دلیل توده‌ای از غذاهای جامد و سفت مثل یک گل کلم درسته نسبت به همان ماده که به قطعاتی تقسیم شده باشد به زمان پخت بیشتری نیاز دارد (در مورد گل کلم آن را به گل‌های کوچک تقسیم کنید و برای پخت آن‌ها را درون ظرف پهن و پخش کنید).

**ترکیب غذا** غذاهایی که چربی زیاد و شکر دارند، نسبت به غذاهایی که مایع بیشتری دارند، زودتر می‌پزند، چرا که چربی و شکر انرژی مایکروفر را آسان‌تر جذب می‌کند، هم‌چنین طی فرایند پخت به درجه حرارت بالاتری (نسبت به غذاهای آبدار) می‌رسند. بنابراین غذاهایی که آب بیشتری (مانند سبزیجات) دارند زمان پخت آن‌ها طولانی‌تر از غذاهایی با آب یا رطوبت کم‌تر مثل نان و کیک است.

**مقدار غذا** وقتی حجم یا مقدار غذایی که در مایکروفر پخته می‌شود اضافه شود، زمان پخت نیز افزایش پیدا می‌کند. اگر مقدار غذا را دو برابر کند، زمان پخت حدود نصف افزایش پیدا می‌کند.

**سایز و شکل غذا** قطعات کوچک‌تر غذا سریع‌تر از قطعات بزرگ‌تر و قطعات یک‌شکل و یک‌نواخت‌تر زودتر از قطعات دارای شکل نامنظم می‌پزند. مواد غذایی را به قطعات منظم، به طور بند انگشتی یا گرد بِبُرید. گوشتی که قبل از پخت قطعه قطعه کوچک شده باشد به طور یک‌نواخت می‌پزد. در مورد قطعاتی که شکل یک‌نواختی ندارند و نمی‌توان آن را برش داد، قسمت‌های نازک‌تر سریع‌تر از نواحی ضخیم‌تر خواهد پخت و باید قسمت‌های نازک‌تر را در وسط ظرف (جایی که می‌توان آن‌ها را جمع کرد تا انرژی کم‌تری جذب کند) قرار داد.





قسمت‌هایی از مواد غذایی که یک اندازه و یک شکل هستند به یک‌نواخت‌ترین شکل می‌پزد. مهم است که به‌خاطر داشته باشید که شکل‌های گرد و دایره‌ای یک‌نواخت‌تر از شکل‌های مربع، بیضی یا زاویه‌دار می‌پزند چرا که در شکل‌های مربع، بیضی یا زاویه‌دار، انرژی در گوشه‌ها و انتهای آن‌ها متمرکز می‌شود که می‌تواند موجب سوختگی نیز شود، برای جلوگیری از این امر، گوشه‌ها را با قطعات کوچک و صاف کاغذ آلومینیم بپوشانید تا انرژی مایکروفر به آن نرسد (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید).

## گوشت با استخوان

استخوان موجود در گوشت حرارت را انتقال می‌دهد، بنابراین آن قسمت از گوشتی که نزدیک به استخوان یا چسبیده به استخوان است اول می‌پزد. اگر امکان داشته باشد بهتر است که گوشت را بی‌استخوان کرده، به شکل گرد ببرید تا به طور یک‌نواخت بپزد و اگر امکان ندارد به‌خاطر داشته باشید که نواحی نازک چسبیده به استخوان را در نیمه‌های پخت با کاغذ آلومینیم بپوشانید تا از سوختن یا بیش از اندازه پختن آن قسمت جلوگیری شود.

## ارتفاع غذا در فر

نواحی که به هر منبع انرژی نزدیک‌تر باشد سریع‌تر از قسمت‌هایی که دورتر قرارگرفته‌اند می‌پزد و مایکروفر نیز از این قانون مستثنی نیست. بسته به طراحی مایکروفر، مایکروفر شما ممکن است نزدیک کف یا بالای آن سریع‌تر بپزد (جایی که منبع انرژی قرار گرفته است). چرخاندن، زیرورو کردن و هم‌زدن غذا این اثر را به حداقل می‌رساند. غذاهایی که دارای ارتفاع هستند (مثل کیک‌ها) ممکن است به زمان پخت بیشتری نیاز داشته باشند. اگر زمان پخت غذایی ۳ دقیقه باشد برای ارتفاع بیشتر ۱ دقیقه به زمان پخت اضافه می‌شود، بنابراین دستور غذایی که به ۳ دقیقه زمان پخت نیاز دارد در صورت داشتن ارتفاع به ۴ دقیقه و دستور غذایی که زمان پخت آن ۶ دقیقه است به ۸ دقیقه نیاز دارد ولی باید نخست با زمان گفته شده عمل پخت را انجام داد و سپس آن را چک کرده و اگر عمل پخت کامل نبود دقایق اضافی را منظور کنیم. اضافه کردن زمان آسان است ولی اگر غذا بسوزد یا بیش از حد بپزد مشکل مهمّی است. (امواج مایکروویو تا ارتفاع ۲ الی ۳ و حداکثر ۴ سانتی‌متری در غذا نفوذ می‌کند، سپس حرارت به طرف مرکز غذا انتقال پیدا می‌کند).

## فر مایکروفر

اساس طراحی همه مدل‌های مایکروفر تا حد زیادی شبیه به هم است. همه آن‌ها شامل یک محفظه، یک مگنترون راهنمای موج، چرخاننده موج (پنکه) منبع انرژی، سیم برق و دکمه‌های کنترل هستند. برخی از مدل‌ها دارای اجزاء فوق‌العاده مخصوص از قبیل سیستم اتوماتیک برای آب کردن مواد یخ‌زده، سیستم متنوع کنترل انرژی، صفحه گردان، دماسنج، اجزاء سرخ و برشته‌کن و اسباب گرم نگه دارنده هستند. امواج مایکروویو به صورت بی‌خطری به‌وسیله لوله‌های فلزی درون بدنه و دیواره‌ها، به درون محفظه وارد می‌شود که مایکروویو منعکس شده از آن به درون غذاها نفوذ می‌کند. تمام درهای خروجی مایکروفر (به عنوان یک اقدام ایمنی) کیپ می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که امواج مایکروویو در درون محفظه فر باقی می‌ماند، به علاوه همه فرهای مایکروویو یک یا چند وسیله قطع کننده دارد تا هر وقت که در فر باز شود (یا اگر در، درست بسته نشده باشد یا خراب شده باشد)، به طور اتوماتیک انتشار امواج متوقف شود.

## مایکروفر پرتابل

بی‌شک فرهای پر تابل محبوب‌ترین فرهای مایکروفر هستند، تقریباً سبک و مانند یک تلویزیون قابل حمل و نقل می‌باشند. برای استفاده از آن‌ها به یک دو شاخه ۱۳ تا ۱۵ آمپری نیاز هست. ساخت چنین وسایل آشپزی مورد توجه دانشجویان، ساکنین آپارتمان‌ها و افراد مُسن است. هم‌چنین برای استفاده در کاروان و خانه‌های موقتی مطلوب است. یک مایکروفر پرتابل ممکن است روی میز کار، چهارپایه یا هر سطح محکم و ثابت دیگر قرار داده شود. برخی از مدل‌های آن (با دکمه‌های اصلی کنترل) برای بازار آشپزی آسان و گرم کردن توسعه پیدا کرده‌اند و معمولاً ارتفاع آن‌ها کم است و طوری طراحی شده‌اند که زیر میز کار قرار بگیرند. اغلب این مایکروفرها قیمت مناسبی دارند و به اندازه یک جوجه و یا ۲ بشقاب پر از غذا ظرفیت دارند اما این مایکروفر برای کسانی که به فری با ظرفیت متغیر برای آشپزی دقیق و کامل نیاز دارند مناسب نیست.

## اجاق‌های دو فره

برخی از اجاق‌های معمولی دارای یک‌نوع فر مایکروفر در درون خود و تحت عنوان اُجاق‌های دو فره می‌باشند. اکثر مدل‌های مایکروفر به عنوان فر دوم اجاق معمول ساخته می‌شود اما برخی از مدل‌های آن که جای جداگانه‌ای دارد بیشتر در دسترس است.

## اجاق‌های مرکب (یا مایکروفرهای گریل‌دار)

اجاق‌های مرکب در بازار مایکروفر دارای سهم عمده‌ای هستند و شامل انواعی از مایکروفر است که احتمالاً خریداران ثانیه‌های زمان را به خود جذب می‌کند. این اجاق‌ها تسهیلاتی دارند که غذا را هم با مایکروفر و هم به وسیله روش‌های سنتی (به وسیله یک فر) در یک عمل واحد می‌پزد. انرژی مایکروفر و معمولی می‌تواند هر جا که لازم است جداگانه، هم‌زمان و یا پشت سر هم وارد عمل شود. برخی از مدل‌های دیگر، گزینه‌های دیگری را عرضه می‌دارد، مثل: فرهای فن‌دار، گریل‌دار یا مدل‌هایی که سیستم اتوماتیک کنترل پیاپی آشپزی با مایکروفر و ترکیبی از مایکروفر و روش معمولی دارد. در بخش بعدی به دستورالعمل‌های غذایی که می‌توان با استفاده از کنترل ترکیبی پخته شود توجه کنید. (اما از زمان داده شده در دفترچه راهنمای سازنده مایکروفر خود برای پخت استفاده کنید).

## راهنمایی‌های کلی در مورد پخت با گریل

گریل برای برشته کردن غذاهایی از قبیل استیک، کیک چای، ماهی، تُست و برشته کردن پنیر و کلاً برشته و ترد کردن غذاهایی که با مایکروفر پخته می‌شود ایده‌آل است. برای برشته‌کردن قطعات کوچک غذا از قبیل استیک باید از سه پایه مخصوص (مایکروفر) استفاده شود و در نیمه زمان پخت باید آن را زیر و رو کرد. غذا را می‌توان مستقیماً روی سه پایه قرار داد یا در یک ظرف مسطح یا بشقاب پیرکس روی سه پایه قرار داد. وقتی که غذای شما داخل قابلمه است و می‌خواهید آن را روی سه پایه قرار دهید مواظب باشید که سطح غذا نسوزد (چون زیاد به گریل نزدیک می‌شود) و بهتر است که قابلمه را مستقیماً روی صفحه گردان قرار داد تا از سوختن سطح غذا جلوگیری شود در این موقع کمی زمان پخت را بیشتر کنید تا سطح غذا به میزان دلخواه شما برشته و تُرد شود. در مایکروفرهای گریل‌دار امکان ترکیب روش پخت مایکروفر و گریل با هم وجود دارد و بدین ترتیب هم در وقت صرفه‌جویی می‌شود و هم ظاهر غذا شبیه پخت به روش سنتی است. چرا که پخت با مایکروفر سرعت پخت را افزایش داده و در زمان صرفه‌جویی می‌شود و پخت با گریل موجب برشته و ترد شدن غذا می‌شود.

## نصب مایکروفر

برای راه‌اندازی فر مایکروووفرپرتابل فقط یک پریز برق مورد نیاز است. کارخانه‌های سازنده نیز توصیه می‌کنند که مایکروفر را روی یک سطح ثابت و جایی که دارای تهویه مناسب باشد قرار دهید، بنابراین می‌توان مایکروفر را در بسیاری از جاها گذاشت، به طور مثال روی کابینت‌های آشپزخانه. امّا این را در نظر بگیرید که می‌توانید آن را روی یک چهارپایه چرخ‌دار قرار دهید تا در موقع لزوم آن را به داخل اتاق یا جاهای دیگر خانه و حتی بیرون از خانه برای صرف غذا به آن‌جا ببرید اگر قصد دارید که مایکروفر خود را در آشپزخانه بین کابینت‌ها یا فضای خاصی قراردهید مطمئن شوید که اندازه صحیح و مناسب فضای خود (با تهویه مناسب) را بخرید و همیشه به تذکرات دفترچه مایکروفر خود در موارد خاص توجه کنید.

## تمیز کردن مایکروفر

امر نظافت مایکروفر کار بسیار سهلی است، چون دیواره‌های محفظه فر مایکروفر به‌هنگام پخت سرد باقی می‌ماند و فقط با کشیدن یک دستمال سریع پاک می‌شود. چرا که

غذا در روی دیواره‌ها، داغ یا پخته نمی‌شود که پاک کردن آن مشکل باشد، بنابراین درون محفظه را می‌توانید هر چند وقت یکبار (یا وقتی غذا روی دیواره‌های محفظه ریخته) با یک کهنه مرطوب و آغشته به صابون یا مایع ظرفشویی پاک کنید. بخاطر داشته باشید که همیشه قبل از تمیز کردن یا دستمال کشیدن دو شاخه فر را از برق بیرون بکشید. سینی فر و درون آن را با توجه به دستورالعمل‌های کارخانه سازنده تمیز کنید سطوح بیرونی و درب آن را به طور مرتب پاک کنید، اما نگذارید آب به منافذ آن وارد شود (با کهنه خشک تمیز کنید). اگر لازم شد همه فیلترهای هوا و محافظ چرخان را با توجه به توصیه‌ها و دستورات کارخانه سازنده تمیز کنید. بوهای باقی مانده از پخت غذا را می‌توان با جوشاندن محلولی مرکب از ۱ قسمت آب لیمو با ۳ قسمت آب در یک کاسه مناسب مایکروفر (در حدود ۵ دقیقه با درجه زیاد) از بین برد، پس از آن محفظه فر را با یک دستمال تمیز خشک کرد. هرگز دیواره‌های داخلی فرا را با اسکاچ زبر نسابید یا از پودرها و مایع‌های پاک کننده که حالت ساینده دارند استفاده نکنید چون این مواد یا وسایل زیر موجب خش افتادن سطوح مایکروفر می‌شود و ممکن است موجب کج شدن یا تغییر الگوی امواج مایکروفر شود. برای از بین بردن لک‌های سفت و سخت می‌توانید به راحتی یک کاسه مناسب مایکروفر را با آب سرد پر کنید و آب را در مایکروفر تا حدی حرارت دهید تا به جوش آید، بخار ایجاد شده ذرات غذا را که به سطوح چسبیده است مرطوب خواهد کرد و بنابر این به راحتی با یک دستمال پاک خواهد شد.

## سرویس کردن مایکروفر

به خاطر داشته باشید که مایکروفر باید هر سال توسط یک کارشناس واجد شرایط یا به هر طریقی که کارخانه سازنده توصیه کرده است چک شود.

---

**توجه**

**وقتی محفظه مایکروفر خالی است آن را روشن نکنید، برای حفظ ایمنی، (به خصوص وقتی کودکان حضور دارند). وقتی از فر استفاده نمی‌کنید، یک فنجان آب را در آن قرار دهید. تا اگر به طور تصادفی سرپیچ فر روشن شد آب موجود انرژی را جذب کند (برای کم کردن خطر صدمه دیدن مگنترون) چرا که اگر فر وقتی خالی است به کار بیفتد مگنترون آن صدمه می‌بیند.**

---

## ظروف مجاز مایکروفر

ظرف‌های زیر را می‌توان برای پخت و پز یا گرم کردن غذا یا باز کردن یخ و مواد غذایی در مایکروفر به کار برد:

◂ **چینی:** ظرفهای چینی معمولی را می‌توان در مایکروفر گذاشت، به شرط آنکه زیاد نازک نباشد و نقش طلایی یا نقره‌ای و زوائد فلزی نداشته باشند. برای پختن خورش و مانند آن باید ظرف‌دردار به کار بریم، ولی لای در ظرف باید اندکی باز باشد (مثلاً یک خلال دندان لای در بگذاریم). ظرفهای مخصوص مایکروفر روزنه‌ای برای خروج بخار دارند.

◂ **بلور:** برای مواد پروتئینی و تره‌بار ظرف بلور معمولی بسیار مناسب است (بلور رنگی ممکن است فلز داشته باشد و خوب نیست). برای مواد چرب و قندی بهتر است بلور نشکن به کار بریم، چون این مواد مقدار زیادی امواج جذب می‌کنند و بسیار داغ می‌شوند، به طوری که ممکن است بلور معمولی را بترکاند.

◂ **سفال:** برای گرم کردن غذا و استفاده کوتاه مدت مناسب هستند. سفالی که استفاده می‌کنید قبل از استفاده چک کنید. در خلل و فرج و سوراخهای ذره‌بینی سفال مقداری آب یا بخار آب وجود دارد که امواج را جذب می‌کند و ممکن است بسیار داغ شود. همچنین چون مقداری از انرژی صرف خود ظرف می‌شود، غذا در آن دیر می‌پزد.

◂ **کاغذ و مقوا:** انواع حولهٔ کاغذی و دستمال کاغذی یا مقوایی را برای پختن یا گرم کردن غذاهای کم آب و یا برای باز کردن یخ آن‌ها می‌توان بکار برد حولهٔ کاغذی به ویژه برای باز کردن نان یخ بسته وتنوری کردن سیب‌زمینی درسته مناسب است .

◂ **پلاستیک:** پلاستیک سخت - از نوعی که حرارت ماشین ظرفشویی را تحمل کند - برای پخت و پز در مایکروفر مناسب است. در واقع از این جنس پلاستیک ظرفهای خاصی برای مایکروفر در بازار هست. ظرف‌های پلاستیکی نرم و نازک - مانند ظرف ماست - برای باز کردن یخِ مواد غذایی مناسب‌اند، ولی در پخت و پز طولانی نرم و یا حتی ذوب می‌شوند و ممکن است غذا از آن‌ها بیرون بریزد. کیسهٔ سلوفان یا پلاستیک خاصی (تنورک پخت) برای فر معمولی و مایکروفر ساخته شده که آن را می‌توان به جای ظرف بکار برد، به‌ویژه برای پختن مرغ درسته. در هر صورت چند جای کیسه را جهت خروج بخار باید سوراخ کرد. کیسهٔ نایلون و فریزی را فقط به مدت بسیار کوتاه می‌توان استفاده کرد.

◀ **پارچه نخی و کتانی**: دستمال‌های کتانی و نخی خالص برای گرم کردن کوتاه‌مدت از قبیل گرم کردن نان مناسب هستند. اگر پارچه الیاف مصنوعی داشته باشد، این الیاف ممکن است در مایکروفر ذوب شود.

◀ **تابه مایکروفر (browning dish)** نوعی ظرف مخصوص مایکروفر است. این تابه دارای اندودی است، مانند تفلون، که امواج پزنده را جذب می‌کند و بسیار داغ می‌شود. تابه را ۵ - ۴ دقیقه[1] در مایکروفر داغ می‌کنیم. سپس غذاهایی مانند استیک و همبرگر را با اندکی روغن در آن می‌گذاریم تا سرخ شود. روشن است که اگر بخواهیم هر دو روی غذا را سرخ کنیم، باید آن را برگردانیم. چیزهایی مانند سوسیس، کتلت، تکه‌های مرغ و ماهی، استیک، خاگینه و مانند این‌ها را در تابه مایکروفر می‌توان سرخ کرد. تابه مایکروفر را با ابر نرم و آب و صابون بشوییم. سیم و برس فلزی آنرا خش می‌اندازد.

---

**نکته**

**بهتر است از ظروف ملامین در مایکروفر استفاده نکنیم. زیرا این جنس پلاستیک امواج پزنده را جذب می‌کند و داغ، ذوب یا سیاه می‌شود.**

---

**نکته**

**در لعاب بسیاری از ظرف‌های سرامیک مقداری فلز به کار رفته است؛ در نتیجه این ظروف در حکم ظرف فلزی هستند. نوع خاصی سرامیک برای مایکروفر ساخته می‌شود که لعابِ آن فلز ندارد.**

---

◀ **چوب و حصیر**: ظرف و سبد چوبی و حصیری را برای مدت کوتاه - مانند گرم کردن نان و کیک - می‌توان در فر مایکروفر گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که در چوب و حصیر مقداری آب وجود دارد؛ در مدت طولانی - بیشتر از ۵ - ۴ دقیقه - این آب تبخیر می‌شود و ظرف ممکن است ترک بردارد.

---

۱. برای داغ کردن تابهٔ مایکروفر به دستورالعمل سازندهٔ ظرف توجه کنید در بعضی موارد مدت زمان ۸ دقیقه توصیه شده است.

# تجهیزات ویژهٔ مایکروفر

با توجه به محبوبیت روز افزون مایکروفر بسیاری از متخصصان، وسایل جدیدی را برای استفاده در مایکروفر ابداع کرده‌اند. شمار زیادی از آنها از پولیتین، پولیستیرین[1] و ترموپلاستیک ساخته شده‌اند که اکنون بطور وسیعی در دسترس هستند و به شکلها و سایزهای مختلف موجود می‌باشد.

اگر شما مشتاق آشپزی با مایکروفر هستید پس باید مقادیری از ظروف مفید و مناسب مایکروفر از قبیل سینی پخت و پز مایکروفر، ظرف کباب یا سرخ کن، سینی کلوچه و کماج، هم‌زن و قالب گرد را تهیه کنید. اگر مایکروفر تنها اجاق پخت و پز شماست ممکن است به برخی ظروف ویژهٔ دیگر از وسایل آشپزی نیاز داشته باشید تا غذاهای متنوع‌تر و بیشتری با مایکروفر تهیه کنید، این موارد شامل یک ظرف مخصوص پف‌فیل درست کردن، دیگ زودپز مخصوص مایکروفر، ظروف مخصوص کباب، همبرگر و استیک و شماری از دیگ‌های مخصوص مایکروفر می‌باشد.

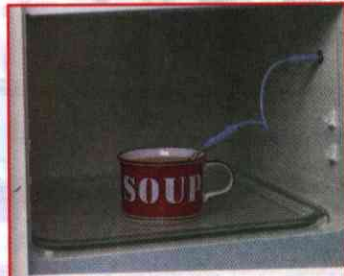


## دماسنج

دماسنج‌هایی که مخصوص فرهای مایکروفر ساخته شده است در بازار موجود می‌باشد اما فقط زمانی که کارخانه سازنده مشخص کرده باشد قابل استفاده است. مهم‌ترین استفاده آن‌ها برای چک کردن درجه حرارت درون تکه‌های گوشت کبابی (استیک) می‌باشد، که به این وسیله بتوان مطمئن شد که به میزان دلخواه شما پخته شده است یا نه؟ هم‌چنین می‌توان از آنها برای چک کردن درجه حرارت درون غذا پس از زمان پخت توصیه شده استفاده کرد و

---

1. Polystyrene




بدین ترتیب تشخیص داد که درجه حرارت درون غذای آماده شده به اندازه کافی بالا هست که میکروارگانیسم‌هایی که ممکن است در غذا وجود داشته باشد (و موجب مسمومیت غذا شود) را از بین ببرد.



برخی از فرهای مایکروفر جدیدتر دارای یک میلهٔ حساس در مقابل درجه حرارت هستند که غذایی که در فر گذاشته می شود بطور اتوماتیک درجه حرارت داخل غذا را کنترل می‌کند و وقتی غذا به درجه حرارت درست و دقیق رسید بطور اتوماتیک فر خاموش می‌شود. توجه داشته باشید که از دماسنج معمولی فقط وقتی می‌توانید استفاده کنید که گوشت یا هر ماده دیگر را از مایکروفر خارج کرده‌اید و می‌خواهید درجه حرارت آن را اندازه بگیرید و از دماسنج مخصوص مایکروفر برای داخل آن استفاده کنید.



اگر مایکروفر شما دماسنج دارد بجای تنظیم زمان پخت فر بر حسب دقیقه یا ثانیه می‌توانید دماسنج را روی درجه حرارت دقیقی که غذا باید قبل از زمان وقفه بعد از پخت به آن برسد (تا پخت مطلوب حاصل گردد) تنظیم کنید، هم‌چنین درجه قدرت فر نیز باید تنظیم گردد (درجه حرارت مورد نیاز برای پخت غذا) در غیر این صورت فر به طور اتوماتیک با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) کار خواهد کرد. دماسنج موجب دقت در پخت هر نوع غذا می‌شود، از درست کردن قهوه فوری گرفته تا سُس‌ها یا خورش‌ها و کباب و مرغ. شما می‌توانید از پشت شیشه فر شاهد رسیدن غذا به درجه حرارت معین شده باشید. میله دماسنج باید به دقت و به طور صحیح در غذا جا داده شود تا بهترین نتیجه حاصل شود (و به طور کلی باید نوک دماسنج در مرکز ظرف، فنجان یا قابلمه یا در



ضخیم‌ترین قسمت گوشت قرار گیرد).

به خاطر داشته باشید که دماسنج نباید با استخوان، چربی یا هر چیز فلزی دیگر (فویل، اگر به عنوان پوشش استفاده شده است) تماس پیدا کند. پس از استفاده از دماسنج آن را از فر خارج کنید و قسمتی را که با غذا تماس داشته است را با آب گرم و صابون بشویید. و سپس آن قسمت را آب کشیده، خشک کنید و هرگز تمام دماسنج را در آب فرو نکنید یا با ماشین ظرفشویی نشویید. راهنمای درجه حرارت دماسنج معمولاً حدودی بین ۱۲۰ تا ۲۰۰ درجه فارنهایت را نشان می‌دهد از راهنمایی‌های دستورات غذایی برای جای گیری دماسنج، تنظیم درجه حرارت و پوشاندن ظرف (اگر مشخص شده است) استفاده کنید. و به نکاتی که در پی می‌آید برای دستورات قدم به قدم استفاده از دماسنج توجه کنید. زمان وقفه پس از پخت برای اکثر غذاها ضروری است تا به درجه حرارت مطلوب (برای سرو کردن) برسند زیرا به دلیل ماهیت انرژی مایکروویو، طی زمان وقفه پس از پخت درجه حرارت اغلب غذاها حدود ۵ الی ۱۵ درجه فارنهایت افزایش پیدا می‌کند. مثلاً پس از زمان وقفه ۱۰ دقیقه‌ای درجه حرارت گوشت گوساله‌ای (که هنوز کاملاً پخته نشده است) به ۱۳۵ درجه فارنهایت خواهد رسید و گوشت گوسفندی که کاملاً پخته به درجه حرارت صحیح ۱۷۰ الی ۱۸۰ درجه فارنهایت خواهد رسید و درجه حرارت آشامیدنی‌ها پس از ۱۰ دقیقه زمان وقفه از ۱۵۰ به درجه ۱۳۶ درجه فارنهایت کاهش خواهد یافت.

**تنظیم پیشنهادی درجه حرارت دماسنج**

| | |
|---|---|
| °۱۲۰ | گوشت گوساله کامل پخته نشده |
| °۱۳۰ | گوشت گوساله که به طور متوسط پخته شده باشد |
| °۱۴۰ | برای استیک و فیله ماهی و گوشت گوساله خوب پخته شده |
| °۱۵۰ | سبزیجات، نوشیدنی‌های داغ، سوپ‌ها و خورش و خوراک‌ها |
| °۱۵۵ | گوشت گوساله کوچک |
| °۱۶۵ | گوشت گوسفند کاملاً پخته شده |
| °۱۷۰ | قطعات مرغ و دیگر پرندگان |
| °۱۸۰ | مرغ درسته (یا دیگر پرندگان) کاملاً پخته شده |
| °۲۰۰ | برخی از انواع کیک |

## نکات لازم برای استفاده از دماسنج

۱- غذا را در ظرفی قرار دهید که دستور غذایی آن را توصیه می کند.

۲- طوری دماسنج را در غذا جا دهید که ۲ الی ۲/۵ سانتی‌متر از نوک آن در وسط یا مرکز غذا قرار گیرد. دماسنج نباید با استخوان یا چربی متمرکز تماس پیدا کند و باید آن را از پهلو یا سمت جلو و نه از بالای غذا در آن جا دهید، بجز وقتی که می‌خواهیم میله دماسنج را در قابلمه، فنجان و غیره ... جای دهیم. بطور کلی سعی کنید تا جائی که امکان دارد دماسنج را به طور افقی جایگزین کنید.

۳- دو شاخه یا محل اتصال دماسنج را در محلی که روی دیواره جانبی فر تعبیه شده است فرو کنید.

۴- مطمئن شوید که میله دماسنج درون غذا جای گرفته و با استخوان، ظرف غذا یا دیواره‌های فر تماس ندارد.

۵- قسمتی که کلمه clear نوشته شده را لمس کنید.

۶- سپس کنترل درجه حرارت را لمس کرده و درجه حرارت را انتخاب کنید.

۷- اگر میزان قدرتی به جز درجه زیاد مورد نیاز شما ست، درجه قدرت را تنظیم کنید (مطابق میل خود).

۸- سپس کلمه start را لمس کرده و مایکروفر را روشن نمایید.

۹- هرگز دماسنج را در فر رها نکنید و فر را روشن کنید بلکه اول مطمئن شوید که یک سر آن به پریز داخل فر و سر دیگر آن داخل غذا یا مایع قرار گرفته است و سپس فر را روشن کنید.

۱۰- از دستگیره برای خارج کردن دماسنج استفاده کنید. چرا که ممکن است داغ باشد.

۱۱- از دماسنج برای تابه مایکروفر یا سینی آلومینیومی استفاده نکنید.

## جور کردن ظروف آشپزی با مایکروفر و فر معمولی

اگر قصد دارید که غذا را هم با مایکروفر و هم در فر معمولی طی یک عمل پشت سر هم بپزید، ط باید مطمئن شوید که ظرفی که از آن استفاده می کنید هم در مقابل حرارت فر معمولی مقاوم باشد و هم بتوان آن را در مایکروفر گذاشت. دستوری که در زیر می‌آید تست ساده‌ای است که با استفاده از آن می‌توانید متناسب بودن ظروف را برای مایکروفر خود چک کنید.

یک فنجان مقاوم به حرارت را با آب سرد پر کنید و آن را در ظرفی که باید چک شود قرار دهید. ظرف را درون مایکروفر گذاشته و درجه آن را به مدت یک دقیقه و ۱۵ ثانیه روی زیاد بگذارید، اگر آب داخل فنجان گرم است و ظرف سرد می‌توانید به کار با ظرف ادامه داده و از ظرف استفاده کنید. اگر ظرف گرم است یا حتی داغ، و آب هنوز سرد است یا به زور ولرم به نظر می‌رسد از ظرف گفته شده برای آشپزی با مایکروفر استفاده نکنید.

## شکل و سایز ظروف مورد استفاده

پس از آزمایش ظروف (که در بالا ذکر شد) به شکل و اندازه ظرف یا وسیله مورد نظر توجه کنید، مسلماً برای آشپزی با مایکروفر ظروفی که دارای شکل منظم‌تر هستند بهتر می‌باشد. برای مثال شکل گرد خیلی بهتر از بیضی است، دیواره‌های صاف و مستقیم ظرف بهتر از دیواره‌های دارای انحناست چون انرژی مایکروفر می‌تواند یک‌نواخت‌تر در آن نفوذ کند و یک ظرف پهن بزرگ بهتر از یک ظرف کوچک و گرد می‌باشد، چون غذا روی سطح بزرگتری پراکنده می‌شود و بنابراین در معرض انرژی مایکروفر بیشتری قرار می‌گیرد.

## چند نظریه

وسایل آشپزی نو ظهور زیر می‌تواند در مایکروفر با موفقیت مورد استفاده قرار گیرد.

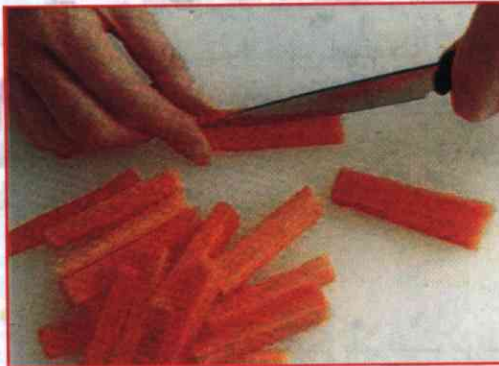
- ظروف گرد دالبری
- شیشه شیر بچه (پلاستیکی یا شیشه‌ای) برای گرم کردن شیر و آب میوه
- خلال دندان‌های چوبی (برای نگه داشتن یا وصل کردن قسمت‌های مختلف مواد غذایی) و سیخ‌های چوبی برای انواع کباب‌ها
- قالب‌های کاغذی کلوچه و کیک (برای نگه داشتن آن‌ها، این قالب‌ها را در فنجان چای یا ظروف قالبی کوچک قرار دهید).
- **فلزات، چیزی که باید از آن پرهیز شود.** اکثر کارخانه‌های سازنده مخالف استفاده از ظروف فلزی هستند. حتی مقدار کمی فلز در محفظه فر امواج مایکروفر را منعکس می‌سازد، بنابراین امواج نمی‌توانند در غذا نفوذ کنند تا پخته شوند، بنابراین از ظروف فلزی، سینی‌های شیرینی پزی و قوطی‌های فلزی، ظروف آلومینیومی، لوازم آشپزی که دارای قالب یا جداره آهنی هستند، بشقاب و چینی‌هایی که تزئینات فلزی دارند، سیخ‌های

کباب فلزی و هر ظرفی که پیچ یا اتصالات فلزی دارد و بست‌های فلزی دارای پوشش کاغذی که اغلب ضمیمه کیسه‌های مخصوص پخت و فریزر است استفاده نکنید.

## فنون کار با مایکروفر

### آماده کردن مواد لازم

مواد غذایی که احتیاج به برش دادن و خرد کردن دارند باید به قطعات یک اندازه بریده شود (تا همه قطعات به یک اندازه بپزد) خلال‌های باریک سبزیجاتی از قبیل هویج سریع‌تر و یک‌نواخت‌تر از قطعات بزرگ، نامنظم و با اندازه‌های مختلف و یا درسته آن می‌پزد.



حتی به شکل مکعبی یا حبه‌ای خرد کردن باعث می‌شود که خوب بپزد. موادی از قبیل شلغم سوئدی، سیب‌زمینی یا کدو تنبل را می‌توان به صورت حبه‌ای خرد کرد تا سریع و یک‌نواخت پخته شود.

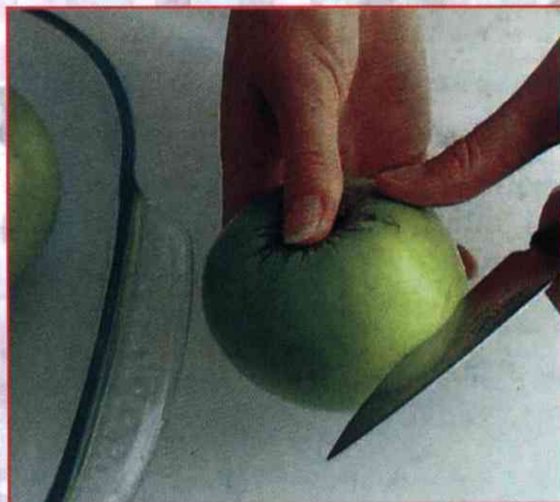


گوشت را از بافت عرضی برش دهید و به صورت تکه‌های نازک درآورید تا در هنگام

پخت به ترد شدن آن کمک کند.



## برش دادن یا سوراخ کردن مواد غذایی



میوه‌ها یا مواد غذایی با پوست سفت یا غشا نازک، موادی از قبیل سوسیس، قلوه، دل و جگر مرغ یا غاز، زرده تخم‌مرغ، پوست ماهی درسته، سیب‌زمینی، بادنجان، کدو و سیب باید قبل از پختن به آرامی سوراخ یا برش داده شود وگرنه احتمال ترکیدن و بیرون پاشیده شدن

مواد درونی آن‌ها وجود دارد. (به دلیل فشار زیادی که برای پخت سریع درون غذا ایجاد می‌شود). برای سوراخ کردن زرده تخم‌مرغ از خلال دندان و برای سیب‌زمینی و کدو از چنگال و برای کیسه‌های پلاستیکی مخصوص پخت بهتر است از چاقو استفاده شود.

## هم زدن غذا



هنگام آشپزی با اجاق‌های معمولی، هم‌زدن غذا عمل مهمی است و در آشپزی با مایکروفر نیز لازم است. در آشپزی به روش معمولی غذا را هم می‌زنیم تا موجب پخش یا انتقال مجدد حرارت از ته دیگ به بالای آن شویم، اما در مورد مایکروفر هدف توزیع یا پخش مجدد حرارت و قسمت‌های پخته شده از کناره‌های بیرونی ظرف به مرکز آن برای پخت یک‌نواخت می‌باشد. اگر در تهیه یک غذا عمل هم‌زدن مهم باشد در دستور پخت آن دستورالعمل‌های هم‌زدن در فواصل معین داده خواهد شد و اگر چنین نباشد، معمولاً هم‌زدن در نیمه‌های پخت کافی است.

## چرخاندن غذا



اگر مایکروفر شما یک صفحه گردان دارد، پس لزومی ندارد که شما این کار را انجام دهید. برخی از مایکروفرها فاقد صفحه گردان می‌باشند. در این نوع مایکروفر برای اطمینان حاصل کردن از پخت یک‌نواخت غذا، وقتی نمی‌توانید غذا را هم بزنید یا آن را زیر و رو کنید (بسته به نوع غذا)، بهتر است که ظرف غذا را در طول مدت پخت مرتباً به اندازهٔ یک چهارم ( $\frac{۱}{۴}$ ) یا نیم دور بچرخانید.

## زیر و رو کردن غذا



مواد غذایی بزرگ یا سفت از قبیل سیب‌زمینی یا ران مرغ باید در حدود نیمه‌های پخت برگردانده یا زیر و رو شود تا مطمئن شویم که کاملاً خوب می‌پزد.

**نکته**

**یک انبر مخصوص غذا برای برگرداندن غذاهای سفت مثل تکه‌های مرغ، گوشت و سوسیس لازم است.**

## چیدن مواد غذایی

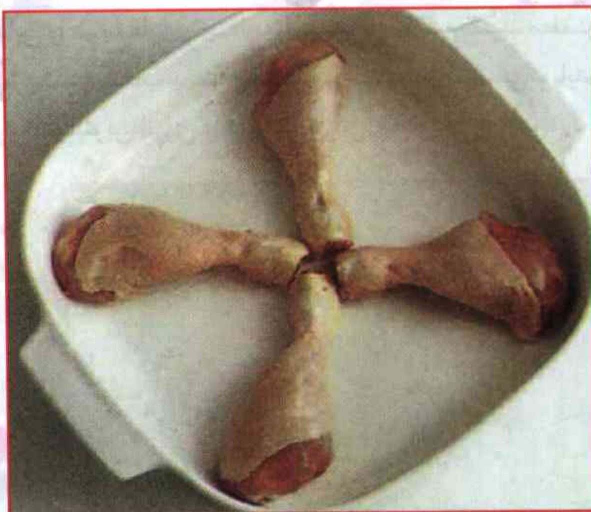
با دقت چیدن مواد غذایی در یک ظرف برای پخت در مایکروفر به آن معنی است که مواد غذایی بسیار کامل و یک‌نواخت خواهد پخت. برای پخت کامل مواد غذایی از راهنمایی‌های زیر پیروی کنید.



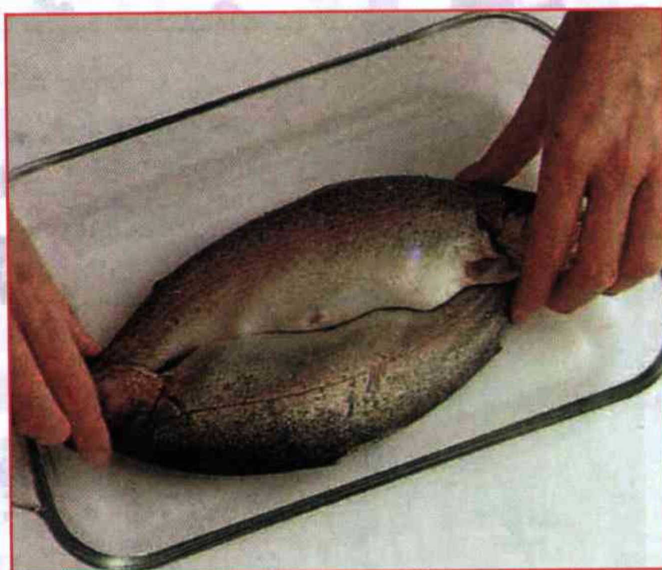


- سعی کنید که مواد غذایی هم اندازه و مشابه را با هم بپزید و اگر امکان دارد آن‌ها را به شکل گرد یا دایره در ظرف بچینید و وسط ظرف را خالی بگذارید.

- اگر مواد غذایی ما شکل نامنظم داشته باشد (مثل ران مرغ یا دسته‌های بروکلی)، قسمت‌های ضخیم‌تر را به طرف کناره‌های بیرونی ظرف به شکل پره‌های چرخ بچینید، بنابراین قسمت‌های کلفت بیشترین انرژی را دریافت و سریع‌تر از قسمت‌های نازک که در یک‌جا جمع شده‌اند می‌پزد.



- ماهی درسته را به صورت جفتی (به صورتی که سر و دم آن‌ها بر عکس هم باشد) در ظرف بچینید، تا ناحیه یک‌نواخت و هم سطحی که یک‌جور خواهد پخت بوجود آید. قسمت‌های نازک سریع‌تر از قسمت‌های کلفت یا بزرگ (که مایکروویو به سرعت در آن نفوذ نمی‌کند) می‌پزد.



- وقتی غذایی را در بشقاب ریخته‌اید تا دوباره آن را گرم کنید، مطمئن شوید که غذا به طور یک‌نواخت در بشقاب پخش شده است. سبزیجات گوشتی‌تر باید به طرف لبه ظرف چیده شود تا بیشترین انرژی را دریافت دارد.



- وقتی بیش از یک بشقاب غذا را می‌خواهید هم‌زمان حرارت دهید یا گرم کنید، صفحات گرد پلاستیکی مخصوص مایکروفر را می‌توان بین بشقاب‌ها قرار داد، این صفحات موجب می‌شود که بشقاب‌ها به یک اندازه انرژی دریافت کند و بنابراین غذاها به یک اندازه گرم می‌شوند.



- مطمئن شوید که عمق غذا در همه جای ظرف به یک اندازه است، اگر این چنین نبود مواد غذایی را هم بزنید یا دوباره بچینید.
- اکثر غذاهای مایکروفری به یک شکل گرد یا قالبی خوب پخته می‌شود.

به خصوص کیک در یک قالب گرد خوب می‌پزد، اگر قالب گرد ندارید می‌توانید به آسانی و به ترتیب زیر آن را درست کنید:

یک لیوان شیشه‌ای را در وسط یک ظرف مایکروفر گرد قرار دهید و مایع کیک را داخل ظرف بریزید.



## جابه‌جایی مواد غذایی

حتی وقتی مایکروفر شما صفحه گردان دارد، دوباره چینی غذا (معمولاً یک‌بار) به شما اطمینان خواهد داد که غذا به طور یک‌نواخت می‌پزد. مواد غذایی را از کناره‌های ظرف به وسط (و بر عکس آن) جابه‌جا کنید.

مواد غذایی را که در کیسه می‌پزید نیز با تکان دادن آرام کیسه جابه‌جا کنید.



مواظب باشید که حرارت داغ بخار ممکن است از هر منفذ کوچکی در بالای کیسه به هنگام تکان دادن مواد درون کیسه یا بلند کردن آن خارج شده و دست شما را بسوزاند، بنابراین دست‌ها و ساعد خود را با دستکش مخصوص بپوشانید یا حوله کوچکی را دور دست خود بپیچید.

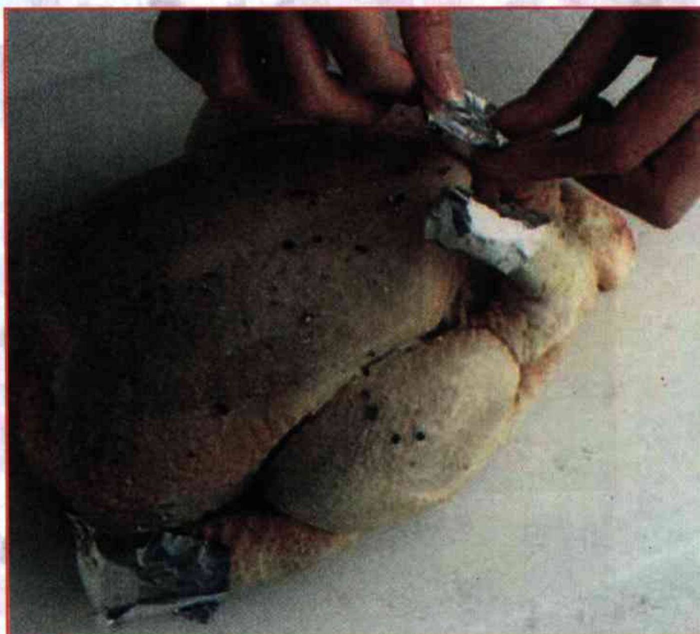
## حفاظت برخی از قسمتهای مواد غذایی

مثل پخت با اجاق‌های معمولی، برخی از قسمت‌های غذا نسبت به بعضی دیگر در مقابل بیش از حد پختن آسیب پذیر هستند، در چنین مواردی باید از یک نوار صاف و کوچک کاغذ،



آلومینیم برای حفاظت از قسمت‌های نازک یا نواحی آسیب پذیر استفاده کرد و این تنها زمانی ممکن است که فر مایکروفر از نوعی خاصی که می‌توان در آن این کار را انجام داد باشد و نکته مهم این است که مطمئن شوید فویل با دیواره‌های فر تماس پیدا نکند. اگر مجاز به استفاده از فویل بودید سر و دم ماهی باید با فویل پوشانده شود تا از ترکیدن چشم‌ها و بیش از حد پختن قسمت‌های نازک جلوگیری شود.

نوک بال‌ها در مرغ و پرندگان دیگر و انتهای نازک‌تر دُم اردک باید با فویل پوشانده شود، تا از پختن بیش از حد و خشک شدن آن جلوگیری شود.



- استخوان‌های بیرون زده از گوشت، مثل گوشت روی دنده بره باید با فویل پوشانده شود تا از سوختن آن جلوگیری شود.



انتهای باریک و استخوانی گوشت مثل قسمت انتهای ران یا سردست گوسفند باید با فویل محافظت شود.



## پوشاندن و پیچاندن

مشکلات خشک شدن سطوح غذا، پاشیده شدن غذا روی دیواره‌های درونی محفظه فر و زمان کُند (نسبت به زمان مطلوب) پخت را می‌توان با پوشاندن و پیچاندن مواد غذایی رفع کرد، این کار موجب حفظ رطوبت، حفظ مایعات و سرعت بخشی به عمل پخت از طریق حبس حرارت بخار می‌شود.

- از کیسه‌های پلاستیکی پخت که محکم‌تر و مناسب برای جوشاندن (از این نوع کیسه‌ها به عنوان تنورک نام برده می‌شود) هستند استفاده کنید و یا از کیسه‌های پخت (مخصوص) سبزیجات، گوشت و مرغ استفاده کنید و بست‌های فلزی را با باندهای کِشی عوض کنید.



- برخی از کیسه‌ها دارای کلیپس‌های پلاستیکی مخصوص مایکروفر هستند.



- از بند یا نخ نیز می‌توان برای شُل بستن در کیسه استفاده کرد تا راه خروج بخار را داشته باشد.



- از یک درپوش کیپ و محکم (یا وقتی در دسترس نیست از یک نعلبکی یا بشقاب به جای آن) استفاده کنید.



- روی کاسه را با یک غشا محکم از روکش پلاستیکی شفاف مخصوص مایکروفر بپوشانید و در بالای آن سوراخی ایجاد کنید تا طی زمان پخت مقداری از بخار از آن‌جا خارج شود.



- روکش پلاستیکی ظرف را کمی عقب بکشید تا فضای بازی ایجاد کنید و از باد کردن پلاستیک طی زمان پخت جلوگیری شود. وقتی روکش پلاستیکی را برمی‌دارید بسیار مراقب باشید، چرا که حتی وقتی منفذ هم داشته باشد مقدار قابل توجهی از حرارت داغ بخار را در خود حبس می‌کند.



- از کاغذهای روغنی (که چربی در آن نفوذ نمی‌کند) می‌توانید برای پوشاندن کاسه‌های کوچک استفاده کنید. مثلاً به هنگام پخت پودینگ‌ها، ورقه کاغذ را می‌توان با یک باند کشی بزرگ روی کاسه محکم نگه داشت.



- از کاغذهای جاذب آشپزخانه به عنوان یک لایه زیرین که غذا روی آن قرار داده می‌شود استفاده کنید. هم‌چنین از کاغذ جاذب آشپزخانه می‌توان به عنوان پوششی مناسب برای برخی از غذاها استفاده کرد.



از این کاغذها به خصوص برای جذب رطوبت اضافی یا پس داده شده مواد غذایی مثل سیب‌زمینی و نان نیز می‌توان استفاده کرد و برای خشک کردن گیاهان یا سبزیجات نیز بسیار خوب می‌باشد، هم‌چنین برای گرم کردن و بخار دادن پنکیک‌ها[1] و میگو، صدف و خرچنگ (مواد رطوبت‌دار) مناسب مَی‌باشد.





۱. نوعی کلوچه آردی که با شیر و تخم‌مرغ درست کرده و در روغن سرخ می‌کنند.

## برداشتن مایعات اضافی به هنگام طبخ



همه مایعاتی که از مواد غذایی تراوش می‌کند انرژی مایکروفررا جذب خواهد کرد. اگر این مایعات خیلی زیاد باشد و زمان پخت طولانی‌تر از حدود ۵ دقیقه با درجه زیاد است، بهتر است که مرتباً مقداری از مایع را در طول زمان پخت بردارید. مایعات اضافی می‌تواند به طور محسوسی زمان پخت را طولانی‌تر کند. همیشه می‌توان مایعات را در اواخر طبخ (به هنگامی که غذا دارد زیادی خشک می‌شود) به آن اضافه کرد مانند هنگام پخت مرغ، اردک یا بوقلمون.

## در نظر گرفتن زمان وقفه[1]

وقتی زمان پخت به اتمام رسیده و انرژی مایکروفر متوقف (فر خاموش می‌شود) می‌شود. غذا باز هم توسط انتقال یا هدایت گرمایی به عمل پخت ادامه می‌دهد، چرا که حرارت یا گرمایی که درون قسمت‌های بیرونی غذا نفوذ کرده کم‌کم به طرف قسمت‌های داخلی غذا نفوذ می‌کند این ویژگی، مخصوص آشپزی با مایکروفر نیست و همین امر به میزان کم‌تری در طبخ با اجاق‌های معمولی نیز دیده می‌شود. اما در آشپزی با مایکروفر حرارت باقیمانده بیشتری وجود دارد، بنابراین مهم است که ریسک نکنیم و کامل پخته نشدن غذا را

---

۱. زمان وقفه به زمانی گفته می‌شود که زمان پخت داده شده به مایکروفر به اتمام رسد و پس از آن به مدت ۳ الی ۱۰ دقیقه (وابسته به نوع غذا) صبر می‌کنیم و بعد غذا را سرو می‌نماییم.

بر بیش از حد پخته شدن ترجیح دهیم، چون هیچ پیشنهاد مطمئن و مناسبی برای غذایی که بیش از حد پخته شده وجود ندارد اما اگر غذا بعد از رعایت زمان مقرر به اندازه کافی پخته نشد می‌توان دوباره آن را در فر گذاشت و پخت. وقتی که در استفاده از مایکروفر تجربه کسب کردید کم‌کم در تخمین زمان پخت و زمان وقفه بعد از پخت برای غذاهای گوناگون مهارت پیدا خواهیدکرد. پس از خاموش شدن مایکروفر می‌توان غذا را داخل فر یا بیرون فر گذاشت (برای طی زمان وقفه پس از پخت) همان‌طور که گفته شد این مرحله یک قسمت اساسی از فرایند پخت غذا با مایکروفر می‌باشد. برخی از غذاها از قبیل کباب‌ها به زمان وقفه نیاز دارند تا درجه حرارت درونی صحیح و درست را به دست آورند. تاس‌کباب یا خورش‌ها به زمان وقفه نیاز دارند تا حرارت به طور یک‌نواخت در تمام غذا پراکنده شود و عمل پخت تکمیل شود. در مورد کیک‌ها، پای‌ها، کلوچه‌ها زمان وقفه پس از پخت موجب می‌شود که پخت قسمت وسط آن‌ها کامل شود. وقتی غذا را برای طی کردن زمان وقفه از فر بیرون می‌آورید آن را روی یک سطح صاف و مقاوم نسبت به حرارت از قبیل تخته گوشت یا حصیرهای مخصوص زیر کتری قرار دهید. اغلب ۳ الی ۱۰ دقیقه زمان وقفه بعد از پخت برای غذا محسوب می‌شود که معمولاً غذاها طی زمان وقفه به صورت در پوشیده نگاه داشته می‌شوند تا حرارت آن حفظ شود مگر در صورتی که قرار است بافت غذا حالت خشکی داشته باشد (مثل برخی کیک‌ها و بیسکویت‌ها) درجه حرارت درونی غذا طی زمان وقفه بین ۵ الی (۳ درجه سانتیگراد) ۱۵ درجهٔ فارنهایت (۸ درجه سانتیگراد) افزایش پیدا می‌کند، هم‌چنین زمان وقفه کمک به جا افتادن و مزه‌دار شدن غذا می‌نماید.

زمان وقفه معمولاً ۲۰ الی ۳۰ درصد زمان پخت است وقتی که از قدرت کم برای پخت استفاده شده است زمان وقفه نیز کوتاه‌تر است زیرا تمرکز حرارت در غذا کم‌تر است و اثر زمان وقفه، وقتی غذا را با کاغذ آلومینیم می‌پوشانیم (یا دور آن می‌پیچیم) ماکزیمم می‌شود و غذا داغ باقی خواهد ماند.

## سرخ کردن و برشته کردن غذا

چنان که می‌دانیم، در پخت‌وپز با مایکروفر رویه غذا سرخ نمی‌شود؛ از این رو ظاهر آن ممکن است چندان اشتهاآور نباشد. رویه نان و کیک هم در قیاس با آن‌چه در فر معمولی پخته می‌شود رنگ پریده به نظر می‌آید، اگر چه عطر و مزه آن به همان خوبی خواهد بود. این نقص مایکروفر را به چند صورت می‌توان جبران کرد.

- استفاده از تابه مایکروفر (browning dish) به خصوص برای غذاهایی مثل: گوشت‌های بریانی، استیک، تخم‌مرغ نیمرو، ساندویچ‌های تست شده و مرغ سرخ کرده.
- اگر پیش از پخت کمی گرد پاپریکا[1] یا مخلوطی از گرد نان برشته و گرد لیمو روی مرغ یا گوشت یا ماهی بپاشیم، یا کمی سس سویا[2]، سس گوجه، سس ورسترشیر[3]، کره یا سس باربیکیو روی آن بمالیم، رویه غذا رنگ می‌گیرد و سرخ کرده به نظر می‌رسد.
- روی کیک، نان، بیسکویت و کلوچه‌ها می‌توان پودر نارگیل بو داده، ورمشیل شکلاتی، شکر سرخ، گردو یا فندق خرد شده و بو داده و ... پاشید.
- گوشت، مرغ، بوقلمون و دیگر پرندگان شکاری را می‌توان قبل از پخت با یک نوع مارمالاد میوه پوشش داد تا سطح و رویه آن خوشرنگ‌تر جلوه کند.
- غذاهایی مثل رستبیف، گراتن و یا گوشت‌های سرخ کرده را قبل یا بعد از پخت با گریل مایکروفر برشته کنید.

## مایکروفر و فریزر

در سال‌های اولیه ظهور مایکروفر، اغلب از مایکروفرهای خانگی به عنوان «یخ ذوب کن» نام می‌بردند (به دلیل توانایی آن در آب کردن سریع و خوب غذاهای یخ‌زده) و هنوز این ویژگی یکی از مزیت‌های مهم دارندگان مایکروفر است. به دلیل اهمیت این امر تقریباً همه کارخانه‌های سازنده مایکروفر یک دکمه کنترل مخصوص ذوب یخ و یا دکمه‌ای که کار آب کردن مواد غذایی یخ‌زده را بسیار خوب انجام می‌دهد در مایکروفر تعبیه کرده‌اند. این برنامه‌های کنترل مایکروفر، اندازه دقیق و درست انرژی را فقط برای ذوب غذا (بدون پخت آن) ارائه می‌کند، این کار با قطع و وصل برق در وقفه‌های زمانی منظم در دوره زمانی معین انجام می‌شود. اگر مایکروفر دکمه کنترل ذوب مواد یخ‌زده را نداشته باشد می‌توان این کار را با خاموش و روشن کردن دستی مایکروفر در وقفه‌های زمانی منظم انجام داد (در بین این وقفه‌ها اجازه استراحت به دستگاه بدهید) اما این کار به ندرت با یک کنترل اتوماتیک برابری می‌کند و موجب هدر رفتن وقت شما می‌شود.

---

۱. گرد پاپریکا: پاپریکا همان فلفل دلمه‌ای خودمان است. گرد آن، که از فلفل قرمز رسیده تهیه می‌شود در بسیاری از غذاهای اروپای شرقی، مصرف دارد. رنگ و عطر فلفل قرمز را به غذا می‌دهد ولی تندی ندارد.

۲. (soy sause) سس سویا: این سس شور مزه تقریباً سیاه رنگ از تخمیر لوبیای سویا و گندم به دست می‌آید.

۳. (worcestershire sauce) نوعی سس انگلیسی، که به علت کمیاب بودن در ایران سرکه سیرترشی کهنه به جای آن به کار می‌رود؛ عطر و مزه این سرکه به سس ورسترشیر بسیار نزدیک است.

## نکات مربوط به ذوب کردن مواد یخ‌زده

- به کتابچه کارخانه سازنده مایکروفر خود برای راهنمایی‌های مربوط به زمان‌های ذوب کردن غذاهای یخ‌زده رجوع کنید، اما همیشه برای اطمینان به جای زمان بیشتر، زمان کم‌تری به مواد یخ‌زده حرارت دهید، تا وقتی که به سهولت بتوانید در مورد سرعت و انتخاب زمان ذوب کردن نوع خاص مایکروفر خود تصمیم دقیق بگیرید.
- کلیه جعبه‌های مقوایی را باز کرده و هر گونه درپوش یا بست فلزی را قبل از آب کردن غذای منجمد بردارید.
- غذاها را به آرامی از حالت انجماد خارج کنید و هرگز در این کار عجله نکنید چرا که خطر حرارت دیدن بیش از حد غذا یا بیش از حد لزوم خشک شدن وجود دارد.
- غذاهای فریزری که در فویل آلومینیومی پیچیده شده یا در ظرف آلومینیومی گذاشته شده باید از ظرف یا فویل خارج و در یک ظرف مناسب مایکروفر قرار داده شود.
- به هنگام ذوب غذای منجمد، حدود نیمه‌های زمان توصیه شده غذا را برگردانید یا زیرورو کنید.
- اگر نمی‌توانید غذا را طی زمان ذوب شدن یخ آن زیرورو کنید (مثل مواردی چون کیک تزئین شده) قسمت‌هایی از غذا یا ظرف آن را به فواصل زمانی معین بچرخانید (تا به طور یک‌نواخت آب شود).
- مواد غذایی مثل انواع کیک، نان باگت و شیرینی‌های آردی را روی یک ورقه دو لای کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید تا رطوبت اضافی (که ممکن است موجب خیس شدن غذا شود) را جذب کند.
- تکه‌های بزرگ غذای یخ‌زده باید طی زمان ذوب با یک چنگال شکسته شود تا تکه‌های کلفت یخ‌زده ماکزیمم مقدار انرژی مایکروفر را دریافت دارد.
- تکه‌های گوشتی یخ‌زده، از قبیل: همبرگرها، استیک‌ها، قطعات کبابی و سوسیس‌ها را وقتی از حالت انجماد خارج می‌شوند از هم جدا کنید.
- دل و جگر مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری دیگر را به محض ذوب شدن یخ از آن جدا کنید. هر نوع مایع یا قطره‌های آب را از غذاهای یخ‌زده طی زمان ذوب شدن با یک مکنده یا قاشق خارج کنید. (چرا که این مایعات فقط به جذب انرژی مایکروفر ادامه خواهند داد و بدین ترتیب انرژی کم‌تری برای ذوب یخ خود غذا باقی می‌ماند).
- اقلامی مثل ران یا سردست، پرندگان و ماهی درسته باید قبل از پختن تا حد یخی یا

بسیار سرد شدن، ذوب شوند و سپس آن را در درجه حرارت معمولی محیط قرار دهیم تا کاملاً آب یا نرم شود.

- اگر بعضی از قسمت‌های غذا خیلی سریع شروع به ذوب شدن می‌کند (یا حتی شروع به گرم شدن یا پخته‌شدن می‌کند)، این نواحی را با نوارهای صاف و کوچک فویل بپوشانید. هر جا لازم است می‌توانید این نوارها را با نی‌های کوچک چوبی به هم وصل کنید. البته قبل از این کار باید ببینید که مجاز به انجام این کار در مورد مدل مایکروفر خود هستید یا نه (برای اطمینان دفترچه مایکروفر خود را بخوانید تا مطمئن شوید که می‌توانید این کار را انجام دهید)
- همیشه زمان مقرر را رعایت کنید چون مواد غذایی پس از زمان مقرر توسط انتقال حرارت از همان مقدار کم حرارت داخلی که تولید شده به گرم شدن ادامه می‌دهد. بگذارید مواد غذایی فقط تا مرحله خیلی سرد شدن، ذوب شود.
- قبل از نرم کردن مواد غذایی منجمد، در غشا یا پوسته سوراخی ایجاد کنید و یا پوسته را چاک دهید. هم‌چنین وقتی غذاها دارای روکش‌های پلاستیکی یا درون کیسه هستند مثل زمان قبل از پخت باید یکی دو جای آن‌ها را سوراخ کرد.
- اگر قصد دارید که ماده غذایی را طی یک فرایند هم ذوب کنید و هم بپزید، همه راهنمایی‌های مربوط به هم زدن، برگرداندن، چرخاندن و دوباره چینی غذا را مورد توجه قرار دهید و فراموش نکنید که پس از زمان مقرر غذا باید سرو شود.
- غذاهای منجمد را ترجیحاً روی یک شبکه (که روی یک ظرف دسته‌دار مایکروفر قرار می‌دهید) بگذارید تا مایع حاصل از ذوب غذا از خود آن جدا باشد.
- برای سبزیجات یخ‌زده نیازی به ذوب کردن نیست و می‌توان آن‌ها را مستقیماً از فریزر با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) برای گرم شدن یا پختن در مایکروفر قرار داد.
- بافت مواد غذایی منجمد در زمان ذوب آن‌ها تأثیر دارد، غذاهای منجمدی که دارای خلل و فرج هستند مثل کیک و نان به دلیل هوایی که در آن‌ها وجود دارد بسیار سریع‌تر از یک توده جامد از قبیل سس یا گوشت کبابی از حالت انجماد خارج می‌شوند.
- لبه‌های کناری گوشت، ماهی یا دیگر آبزیان اگر به‌طور کامل در مایکروفر آب شوند شروع به پخت می‌کنند، بنابراین مرکز یا درون این نوع مواد باید هنوز حالت برفکی داشته باشد که از فر خارج شوند و اتمام عمل ذوب شدن در زمان وقفه پس از آن صورت پذیرد.
- قسمت‌هایی از گوشت چرخ شده که نرم می‌شود را جدا کرده، از فر خارج کنید و بقیه

آن را دوباره به فر برگردانید تا زمان ذوب شدن به اتمام برسد.

- اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به استفاده از فویل می‌باشید می‌توانید وقتی که می‌خواهید فقط نصف یک بسته سبزی منجمد را مورد استفاده قرار دهید، نیمه آن را در کاغذ آلومینیم پیچیده و وقتی که نیمه بدون فویل آب شد آن قسمت را را جدا کرده و بقیه را به فریزر برگردانید.
- غذاهای سرخ شده منجمد به هنگام حرارت دادن در مایکروفر یخ آن‌ها ذوب می‌شود ولی خشک نمی‌شوند.

---

**نکته**

**اگر به آشپزی عضوی از خانواده اطمینان زیاد ندارید و گاهی به طور اتفاقی مجبور است غذا را گرم کند، به اندازه یک وعده غذا را فریزر کنید و برچسبی روی آن بچسبانید که دستورات ذوب کردن و گرم کردن آن در مایکروفر به طور خلاصه روی آن نوشته شده باشد.**

---

## یادآوری‌های مربوط به مایکروفر و فریزر

مایکروفر و فریزر دو وسیله بسیار مهم برای آسان کردن زندگی مادران شاغل، زنان خانه‌دار گرفتار، هر کسی که یک باغچه پر حاصل از سبزیجات دارد و یا کسانی است که دوست دارند همیشه غذای خانگی بخورند. به هنگام فریزر کردن غذا یا مواد غذایی که بعداً در مایکروفر از حالت انجماد خارج یا پخته خواهند شد، راهنمایی‌های زیر یادآوری‌های با ارزشی هستند:

- غذا را در یک ظرف مخصوص مایکروفر فریزر کنید، بدین ترتیب می‌توانید با انتقال مستقیم از فریزر به مایکروفر آن را از حالت انجماد خارج یا گرم کنید و حتی بپزید.
- وقتی غذا به صورت قسمت‌های جداگانه فریزر شود بسیار بهتر است، چرا که هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به سرعت و سهولت یک وعده غذای خود را هر وقت که بخواهد از حالت انجماد خارج کند و یا بپزد.
- قبل از فریزر کردن پیتزا، پای، کیک یا کلوچه‌ای که با فرهای معمولی پخته شده آن را به اندازه اعضای خانواده قسمت کنید تا مجبور به ذوب کردن کل آن‌ها نباشید.
- غذای وعده‌های اصلی که به‌طور کامل پخته شده را می‌توان در یک بشقاب مناسب

استفاده در مایکروفر گذاشت و آن را فریزر کرد تا هر وقت لازم شد فوراً آماده باشد. به خاطر داشته باشید که وقتی غذای کامل یک وعده را آماده می‌کنید نکات مربوط به چیدن غذا (مناسب با اصول پخت یا گرم کردن با مایکروفر) را رعایت کنید. اضافه کردن سس دلخواه به آبدار و نرم شدن غذا طی زمان ذوب و گرم کردن آن کمک می‌کند.

- به هنگام پخت یک وعده غذای اصلی می‌توانید مقدار آن را دوبل کنید و سپس وعده اضافی را برای مواقع لازم فریزر کنید.
- برای صرفه‌جویی در وقت و زحمت، می‌توانید انواع سوپ، آبگوشت و تاس‌کباب را در کیسه‌های فریزری مناسب ذوب یخ با مایکروفر فریزر کنید.



از کیسه‌های بزرگ استفاده کنید و بالای آن را محکم گره بزنید تا محتویات آن به بیرون تراوش نکند، در ضمن از بست فلزی استفاده نکنید. کیسه‌های دربسته را می‌توان تا زمانی که محتویات آن به آرامی ذوب و از کیسه جدا می‌شوند در مایکروفر گذاشت (نگه داشت) و سپس غذا برای انتقال به یک ظرف مناسب مایکروفر و سرو، برای گرم کردن نهایی آماده است.

- در نظر داشته باشید که سبزیجات خانگی یا سبزیجاتی که از بیرون می‌خرید و در کیسه‌های مخصوص فریزر و پخت با مایکروفر آماده می‌کنید، از این کیسه‌ها به عنوان ظرف فریزر، ذوب کردن یخ و پختن می‌توان (بدون این که قبل از سرو نیازی به انتقال به ظرف دیگر داشته باشد) استفاده کرد.



اگر نمی‌خواهید ظرف مورد نظرتان را با گذاشتن در فریزر موقتاً از دست دهید، می‌توانید درون ظرف را با آستری از فویل یا روکش پلاستیکی بپوشانید، سپس غذا را در آن بریزید و در فریزر بگذارید.



سپس وقتی غذا منجمد شد، ظرف را برگردانید و غذا را محکم در روکش یا فویل بپیچانید و دوباره در فریزر بگذارید.



- برای ذوب کردن یا گرم کردن غذا، روکش پلاستیکی یا فویل را بردارید و آن را به درون ظرف اصلی که (قبلاً در فریزر گذاشته بودید) برگردانید و سپس در مایکروفر بگذارید.



- وقتی می‌خواهید غذاهایی مانند تاس‌کباب یا خورش را فریزر کنید خوب است که یک فنجان کاغذی خالی در وسط غذا قرار دهید تا وسط ظرف که انرژی کم‌تری دریافت

می‌کند خالی باشد و عمل ذوب سریع‌تر انجام گیرد هم‌چنین وسط گوشت چرخ کرده‌ای را که می‌خواهید منجمد کنید کمی فشار داده گود کنید (وقتی در کیسه فریزر ریختید) تا وسط آن خالی باشد، چرا که این کار، وقتی بعداً بخواهید آن را آب کنید سرعت ذوب شدن را افزایش خواهد داد.

## پختن و فریزر کردن فقط در یک کیسه

۱- میوه‌هایی شبیه سیب و گلابی را می‌توان در یک کیسه مخصوص پخت (تنورک) یا کیسه مخصوص جوشاندن غذا پخت.



۲- وقتی میوه‌ها پخته شد می‌توان آن‌ها را در کیسه وقتی هنوز داغ است، له کرد تا به شکل پوره درآید و سپس هوای آن را خالی کنید و در آن را محکم ببندید. وقتی این مخلوط سرد می‌شود مثل یک پاکت یا بسته خلأ عمل می‌کند که برای فریزر کردن ایده‌آل و آماده برای ذوب و گرم کردن در مایکروفر می‌باشد.



**نکته**

**توجه کنید که وزن سبزیجات یا میوه را روی برچسب بنویسید و به پاکت بچسبانید تا بعداً به سهولت بتوانید زمان پخت با مایکروفر را برای کل کیسه محاسبه کنید.**

## فریزر و ذوب کردن غذای بچه

باقیمانده غذاهای مناسب را می‌توان به راحتی به شکل پوره درآورد و در قالب یخی فریزر یا یخچال ریخت و فریزر کرد و برای کودکان نوپا استفاده کرد.



برای ذوب و گرم کردن ۲ حبه از آن (حدود ۶۰ میلی‌متر یا ۴ قاشق غذاخوری از غذا) را در یک کاسه مناسب مایکروفر قرار دهید، یک لیوان کوچک یا فنجان آب را نیز هم‌زمان در مایکروفر قرار داده تا مقداری از انرژی را جذب و در نتیجه از زیاد حرارت دیدن غذای بچه جلوگیری شود.

مایکروفر را روی درجه زیاد به مدت ۱ الی۱/۵ دقیقه قرار دهید تا گرم شود، در ضمن یک‌بار آن را هم بزنید تا از حالت حبه‌ای درآید. قبل از سرو کردن یا دادن غذا به بچه کمی صبر کنید و درجه حرارت غذا را چک کنید که داغ نباشد.

---

**نکته**

**وقتی قالب یخی که غذای بچه را در آن ریخته‌اید منجمد شد حبه‌های غذا را از آن خارج کنید و قسمت قسمت بسته‌بندی کنید و در فریزر بگذارید. بدین ترتیب مجبور نخواهید بود که برای هر وعده، کل غذای بچه را گرم کنید.**

---

## گرم کردن غذا در مایکروفر

اکثر غذاها با نتیجه عالی در مایکروفر (بدون این که کیفیت، طعم و رنگ خود را از دست بدهد) با حفظ ماکزیمم مواد غذایی در مقایسه با دیگر روش‌های معمول، گرم می‌شود. برای حصول بهترین نتیجه، نکات زیر را رعایت کنید:

- غذا را طوری در بشقاب بگذارید که قسمت‌های کلفت‌تر یا حجیم‌تر غذا در کناره‌های بشقاب یعنی جایی که بیشترین انرژی را دریافت می‌دارد قرار گیرد.
- وقتی غذایی را برای گرم کردن در بشقاب می‌ریزید، سعی کنید، قطر غذا در همه جای بشقاب به یک اندازه باشد.
- اگر ظرف غذا درب ندارد یک روکش پلاستیکی (مخصوص مایکروفر) روی غذا بکشید تا رطوبت آن حفظ شود.
- زمان مقرر را رعایت کنید تا ماکزیمم استفاده را از انرژی مایکروفر ببرید و از حرارت دیدن بیش از اندازه لازم جلوگیری شود.
- هنگام گرم کردن سیب‌زمینی، انواع شیرینی‌های آردی و دیگر غذاهایی که نرم پخته می‌شوند آن‌ها را روی یک لایه دولا از کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید تا رطوبت اضافی را جذب و از خیس‌شدگی جلوگیری شود.

- اگر امکان دارد، غذا را مرتباً به هنگام گرم شدن هم بزنید و اگر امکان ندارد، غذا را برگردانید یا ترتیب چیدن آن را عوض کنید، یا حداقل ظرف غذا را (برای یک‌نواخت گرم شدن) بچرخانید.

## نکات لازم در مورد گرم کردن آشامیدنی‌ها

۱- مایع را در فنجان مناسب مایکروفر بریزید.
۲- درجه حرارت خود مایع (قبل از حرارت دادن) در زمان گرم شدن مؤثر است مثلاً آب سرد یا شیری که از یخچال درمی‌آورید به زمان طولانی‌تری برای گرم شدن نیاز دارد.
۳- مایعاتی که اساس آن‌ها آب است (یا درصد بیشتری از مواد آن را آب تشکیل می‌دهد) را باید با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) و مایعاتی که درصد بیشتری از مواد آن را شیر تشکیل می‌دهد با ۷۰ درصد قدرت باید گرم کرد و مرتباً باید مراقب بود تا شیر سر نرود.
۴- از ترمومتر یا دماسنج نیز می‌توان استفاده کرد، در این صورت آن را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.

## نکاتی در مورد گرم کردن ساندویچ‌ها

انواع ساندویچ‌ها را می‌توانید در مایکروفر گرم کنید، البته باید مواظب باشید که ساندویچ یا نان آن بیش از حد پخته و سفت نشود، بلکه در حدی حرارت دهید تا نان گرم و نه خیلی داغ شود و اگر ساندویچ حاوی پنیر است فقط شروع به ذوب شدن کند. شما می‌توانید ساندویچ‌های گوشتی را با درجه زیاد (ماکزیمم) با توجه به راهنمایی زیر گرم کنید، (البته ساندویچ‌هایی که فقط شامل چند برش نازک گوشت در هر ساندویچ باشد):

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| **۱ عدد ساندویچ** | **۴۵ الی ۵۰ ثانیه** |
| **۲ عدد ساندویچ** | **۱ الی ۱/۵ دقیقه** |
| **۴ عدد ساندویچ** | **۲ الی ۲/۵ دقیقه** |

## گرم کردن بشقاب

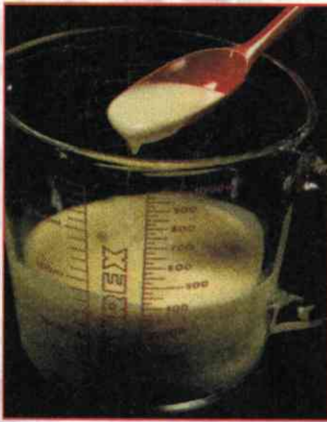
برای گرم کردن بشقاب‌ها، کمی آب روی آن‌ها بپاشید و آن‌ها را روی یک سه پایه

مشبک مناسب مایکروفر قرار داده و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. هنگام گرم کردن غذا می‌توان از بشقاب سرو استفاده کرد تا ظرف اضافه کثیف نشود. می‌توانید از دماسنج برای گرم کردن خورش‌ها، سبزیجات و دیگر غذاهای مناسب استفاده کنید. گرم کردن غذا با مایکروفر طعم اصلی آن را حفظ می‌کند. وقتی می‌خواهید غذا را گرم کنید آن را در یک ظرف مسطح پهن کرده تا ارتفاع زیاد نداشته باشد و سریع‌تر و یک‌نواخت‌تر گرم شود. به عنوان یک راهنمایی کلی همیشه گرم کردن یک بشقاب غذا را با ۱/۵ الی ۲ دقیقه شروع کنید و اگر کم بود زمان را افزایش دهید.

## دستورالعمل‌های پایه

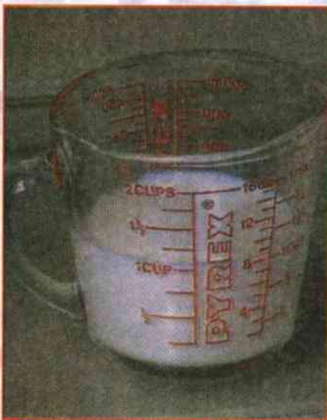
همان‌طور که در دستورالعمل‌های صفحات بعدی این کتاب خواهید دید، مایکروفر برای پخت تعدادی از غذاها بسیار خوب عمل می‌کند و هم‌چنین دانستن شماری از دستورات غذایی پایه که اساس بیشتر غذاها و خوراک‌های پیچیده و کامل است لازم می‌باشد. دستورات فصل اول چند تایی از مفیدترین آن‌ها است.

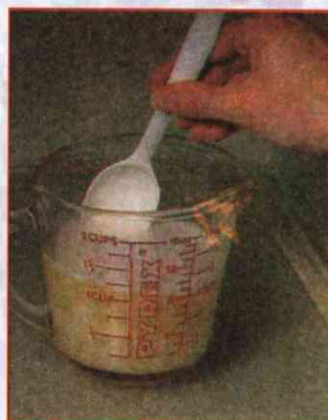




## فصل اول

# سُس‌ها و دستورالعمل‌های پایه





## تهیه سس با مایکروفر

درست کردن سس در مایکروفر کار بسیار آسان و راحتی است. سس در مایکروفر نمی‌سوزد، نیاز کم‌تری به هم‌زدن دارد، سریع آماده می‌شود و برخلاف روش معمول تهیه سس به ظرف نمی‌چسبد، به‌طور یک‌نواخت حرارت داده می‌شود و زمان و توجه کم‌تری نسبت به روش معمول تهیه سس دارد (فقط گاه‌گاهی باید آن را هم زد تا گلوله‌گلوله نشود و اگر مایلید می‌توانید پس از پخت کمی آن را بزنید تا صاف و یک‌دست شود). در یک ظرف درجه‌بندی مخصوص می‌توانید هم آن را اندازه بگیرید، هم مخلوط کنید و هم در آن سس را بپزید و یا می‌توان در ظرفی که برای سرو در نظر گرفته‌اید سس را در مایکروفر بپزید.

تهیه یک نوع سس را با مایکروفر امتحان کنید و با ذوق و سلیقه، غذای معمول خود را تزئین کنید.

### در تهیه سس به نکات زیر توجه کنید

- از یک ظرف مناسب مایکروفر که تقریباً ۲ برابر مواد لازم حجم داشته باشد استفاده کنید تا احتمال سررفتن سس وجود نداشته باشد. (به خصوص سس‌هایی که شیر و خامه در آن‌ها به کار رفته است)
- سس‌هایی مثل سس سفید (سس پایه) و سس کره و آبلیمو که به حرارت بالا حساس نیستند باید با قدرت زیاد پخته شود.
- آرد و دیگر مواد نشاسته‌ای که برای غلظت سس به کار می‌روند تا درجه جوش برسانید و به محض این که غلیظ شد آن را از فر خارج کنید. به خاطر داشته باشید که بیش از حد

پختن یا حرارت دادن، عامل غلیظ کننده را تجزیه و سس رقیق خواهد شد.

- در تهیه سس گریوی به وسیله مایکروفر نسبت به روش معمول به آرد یا نشاسته ذرت بیشتری نیاز دارید چون در مایکروفر تبخیر کم‌تر صورت می‌گیرد.
- برای حرارت دیدن یک‌نواخت کافی است طی زمان پخت، سس را ۲ تا ۳ بار سریع هم بزنید. هم زدن زیاد ممکن است سرعت پخت را پایین بیاورد.
- برای گرم کردن سس‌ها از میله دماسنج مایکروفر یا یک دماسنج مخصوص مایکروفر استفاده کنید. سس‌های دسر را روی ۱۲۵ درجه فارنهایت و سس‌های اصلی خوراک مثل گریوی[1] یا سس کنسرو شده اسپاگتی را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.
- سس‌هایی که برای جاافتادن به زمان نیاز دارند و یا اگر حاوی تخم‌مرغ هستند باید به آرامی با قدرت ۵۰ (جوشیدن simmer) یا حتی ۳۰ (defrost یخ‌زدایی) پخته شوند. اجازه ندهید سس‌های لطیف زرده تخم‌مرغ به جوش آید.
- می‌توانید سس مخصوص خود را با اضافه کردن مواد مورد نظر به سس سفید (به عنوان پایه) تهیه نمایید مثلاً می‌توانید پنیر، قارچ پخته، پیاز، ادویه‌جات معطر و مطلوب، رب گوجه و غیره به آن اضافه کنید.

## کره صاف کرده

**زمان پخت ۱/۵ الی ۲/۵ دقیقه**

### مواد لازم برای $\frac{1}{3}$ پیمانه

**کره** **۱ پیمانه (یا ۲۲۵ گرم)**

### طرز تهیه

در یک ظرف مدرج ۲ پیمانه‌ای، کره را با درجه ۲۰ درصد (low) ۱/۵ الی ۲/۵ دقیقه آب کنید (یا تا زمانی که کره کاملاً ذوب شود و روغن شروع به جدا شدن کند اما غلغل نزند) بگذارید کره چند دقیقه بماند. کف آن را بگیرید و به آرامی روغن زرد (که در واقع کره زلال و صاف کرده است) را در ظرفی ریخته نگه دارید. اگر ناخالصی دیگری دارد صاف کرده و صدف و میگوی بخارپز را می‌توانید در کره زلال بغلتانید. یا می‌توانید در تابه مایکروفر ریخته و بعد سیب‌زمینی را در آن ترد و برشته کنید.

---

1 .gravy

# سس هلندی[۱]

**زمان پخت:۲ دقیقه**

## مواد لازم برای $\frac{۳}{۴}$ پیمانه سس

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| خامه کم‌چربی | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| زرده تخم مرغ که خوب زده شده باشد | ۲ عدد |
| آب لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| پودر خردل | نصف قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |



## طرز تهیه

در یک ظرف مدرج ۴ پیمانه‌ای چینی (مناسب مایکِروفر) کره را به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی که کره ذوب شود) سپس بقیه مواد را اضافه کرده با هم‌زن برقی یا دستی هم بزنید تا کاملاً صاف و یک‌دست شود و به مدت ۱ دقیقه با درجه ۷۰ (roast) بپزید، (با یک هم‌زن دستی هر ۱۵ ثانیه کاملاً آن را بزنید تا

۱. سس هلندی (ئولاندز hollandaise) در واقع مایونز هلندی است، که به جای روغن مایع در آن کره به کار می‌رود؛ مصرف آن هم نظیر مایونز است.

غلیظ شود) سپس از فر خارج کرده و با هم‌زن برقی یا دستی بزنید تا صاف و لطیف شود و با بروکلی، مارچوبه یا دیگر خوراک‌های مورد علاقه میل نمایید.

**نکته**

**اگر سس لخته‌لخته شد، ۱ قاشق چایخوری آب داغ اضافه کرده و با هم‌زن آن‌قدر بزنید تا صاف و یک‌دست شود. برای گرم کردن این سس آن را به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه با درجه ۲۰ درصد (low) در مایکروفر بگذارید سپس هم بزنید و ۱ دقیقه صبر کرده و این کار را تکرار کنید تا داغ شود.**

این سس باید هر چه زودتر مصرف شود.

## سس چاشنی‌دار باربیکیو[1]

**زمان پخت: ۵ دقیقه**

### مواد لازم برای $1\frac{1}{3}$ پیمانه

| | |
|---|---|
| **سس گوجه** | **۱ قوطی ۲۵۰ گرمی** |
| **سرکه سفید یا قرمز** | **$\frac{1}{4}$ پیمانه** |
| **شکر سرخ** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **خردل** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **سس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه (سیاه)[2]** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **پیاز رنده شده** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **تخم کرفس** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **نمک** | **$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری** |
| **سیر له شده** | **۱ حبه در صورت تمایل** |
| **سس تند فلفل** | **کمی** |

---

۱. Barbecue .

۲. در این سس به جای ورسترشیر (worcestershire sause) سرکه سیرترشی کهنه به کار رفته است؛ عطر و مزه این سرکه به سس ورسترشیر نزدیک است.

### طرز تهیه

همه مواد را دریک ظرف مدرج ۴ پیمانه‌ای مخلوط کرده و با پوشش پلاستیکی (مناسب مایکروفر) پوشانده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید پس از پخت نیز هم‌زده و بگذارید ۵ دقیقه بماند سپس با خوراک دنده، جوجه کباب یا استیک سرو نمایید.

---

### نکته

**می‌توان قبل از پخت (برای افزایش طعم) گوشت دنده، جوجه و گوشت گوسفند را در این سس به مدت ۲ الی ۲۴ ساعت خواباند.**

---

## سس فرانسوی

**زمان پخت: ۸ الی ۱۰ دقیقه**

### مواد لازم برای تهیه ۲/۵ پیمانه

| | |
|---|---|
| آب‌لیمو | ۱/۲ پیمانه |
| سرکه | ۱/۴ پیمانه |
| پیاز کوچک حلقه شده | ۱ عدد |
| سیر، له شده | ۱ حبه |
| شکر | ۳/۴ پیمانه |
| شیره ذرت | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب | ۱/۲ پیمانه |
| سس کچاب | ۱/۲ پیمانه |
| روغن مایع | ۱ پیمانه |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| گرد پاپریکا | ۱ قاشق چایخوری |
| گرد کرفس | ۱ قاشق چایخوری |
| پودر خردل | ۱ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

آب‌لیمو، سرکه، پیاز، و سیر را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و کنار بگذارید تا بقیه مواد آماده شود. در یک ظرف مدرج چینی ۴ پیمانه‌ای شکر، شیره و آب را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بجوشانید (یا تا زمانی که وقتی در آب سرد ریخته می‌شود گلوله‌های نرمی را تشکیل دهد). شربت را سرد کنید و مخلوط آب‌لیمو سرکه را صاف کرده به شربت اضافه کنید. بقیه مواد را اضافه کرده و با یک تخم‌مرغ‌زنی یا هم‌زن برقی آن را بزنید تا خوب مخلوط و غلیظ شود سپس در یخچال بگذارید. از این سس می‌توانید برای سالاد فصل استفاده کنید یا به عنوان یک سس برای خوراک سبزیجات خام یا پخته استفاده نمایید.

## سس سیب

**زمان پخت: ۱۰ الی ۱۲ دقیقه**

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| **سیب پوست کنده و هسته گرفته حلقه شده** | **۶ پیمانه** |
| **آب** | **نصف پیمانه** |
| **آب‌لیمو** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **شکر** | **$\frac{۱}{۴}$ پیمانه** |
| **دارچین یا جوز هندی** | **نصف قاشق چایخوری** |

### طرز تهیه

در یک قابلمه مایکروفر ۲ لیتری سیب، آب و آب‌لیمو را مخلوط کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که سیب‌ها پخته شود) بقیه مواد ذکر شده را افزوده هم بزنید تا صاف و یک‌دست شود. می‌توانید این سس را به صورت گرم یا سرد با گوشت گوساله پخته یا به عنوان یک دسر سبک سرو نمایید.

# سس کره و لیمو

**زمان پخت: ۱/۵ الی ۲ دقیقه**

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| آب‌لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| نمک | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |
| فلفل سفید | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

همه مواد را در یک ظرف چینی که گنجایش ۲ پیمانه را داشته باشد مخلوط کرده و بدون آن‌که درب آن را ببندید به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ و کره آب شود) سپس هم زده و فوراً با خوراک دریایی سرو نمایید. (در صورت تمایل می‌توانید به جای آب‌لیمو از سرکه استفاده نمایید.)

# سس خامه ترش

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| خامه ترش | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق چای‌خوری |
| تخم شوید | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل سفید | به میزان لازم |

## طرز تهیه

همه مواد را مخلوط کرده در یک ظرف مناسب به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجهٔ ۵۰ درصد (درجه آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود).

این سس را با تره‌بار پخته، به ویژه لوبیا سبز، کلم و گل کلم به صورت گرم سرو کنید.

# سس اسپاگتی

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| پیاز کوچک، ساطوری شده | ۱ عدد |
| روغن (ترجیحاً روغن زیتون) | ۲ قاشق غذاخوری |
| گوجه رنده شده | ۲۲۵ گرم |
| سیر ساطوری شده | ۳-۴ حبه |
| ریحان یا اورگانو | ۱/۵ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

۱- پیاز و روغن را در یک کاسه ریخته و به صورت روباز به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که پیاز نسبتاً پوک شود) با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید.

۲- بقیه مواد را اضافه کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۹ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر بگذارید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید.

# سس گوجه

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| گوجه‌فرنگی، پوست‌گرفته‌شده، خردشده | ۳ عدد |
| رب گوجه | ۲ قاشق غذاخوری |
| سرکه سفید | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| اورگانو | نصف قاشق چایخوری |
| سیر، له شده | ۱ حبه |
| شکر و نمک | مقدار کم |

### طرز تهیه

همه مواد را با هم مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه حرارت (۶۰۰ وات) بپزید یا تا زمانی که همه جای آن کاملاً داغ شود.

## سس کره و خردل

**نکته**

**این سس با استیک سرو می‌شود.**

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| **خردل فرانسوی** | **۲ قاشق چایخوری** |
| **آب‌لیمو** | **۲ قاشق چایخوری** |
| **جعفری، خرد شده** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **پیازچه، خرده شده** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **کره** | **۶۰ گرم** |

### طرز تهیه

کره نرم شده، خردل، آب‌لیمو، جعفری و پیازچه را به هم مخلوط کرده هم بزنید.

## عصاره دل و جگر برای تهیه سس گریوی

۱- محتوای یک کیسه از دل و جگر مرغ، بوقلمون یا اردک را با ۳۰۰ میلی‌لیتر یا $1\frac{1}{4}$ فنجان آب‌جوش در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و چند قطعه از سبزیجاتی مانند هویج، کرفس و پیاز به آن اضافه کنید و در مایکروفر بگذارید.

۲- مایکروفر را به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس آن را صاف کرده تا به شکل شیره درآید و وقتی لازم داشتید از آن استفاده کنید.

# سس سفید

**زمان پخت: $6\frac{3}{4}$ الی $7\frac{3}{4}$ دقیقه**

## مواد لازم برای ۱ پیمانه سس

| | |
|---|---|
| شیر | ۱ پیمانه |
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| جوز هندی رنده شده | کمی |
| آرد | ۲ قاشق غذاخوری |
| فلفل سفید | به مقدار کم |

## طرز تهیه

در یک ظرف ۲ پیمانه‌ای درجه‌بندی شده، شیر را به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ (roast) حرارت داده و کنار بگذارید. در یک ظرف ۲ پیمانه‌ای دیگر کره را به مدت ۴۵ ثانیه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید تا آب شود، سپس آرد را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید سپس سریعاً شیر گرم، فلفل و جوز را بدان افزوده و هم بزنید و مجدداً به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد آن را بپزید در این مدت یک بار دیگر آن را هم بزنید. ۵ دقیقه پس از آماده شدن با بروکلی و گل کلم پخته سرو نمایید.



دستورالعمل فوق در واقع پایه سس سفید است. این پایه را می‌توان با اضافه کردن پیازچه، سیر، جعفری، گشنیز و انواع ادویه تنوع داد. حتی می‌توان با کمی زعفران یا آب اسفناج آن را به سس زرد یا سبز مبدل کرد.

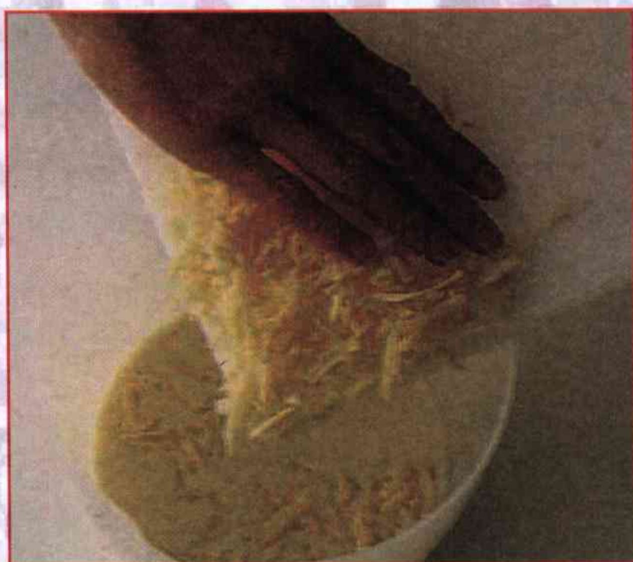
# سس پنیر

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| **پنیر رنده شده** | **۵۰ الی ۱۱۵ گرم (برابر با ۲ تا ۴ اونس)** |
| **پودر خردل** | **یک نوک قاشق چایخوری** |
| **گرد فلفل قرمز** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **سس سفید (پایه)** | |

### طرز تهیه

مواد را با سس سفید (پایه) مخلوط کرده، خوب هم بزنید. این سس را با سبزیجات، تخم مرغ، ماهی یا انواع ماکارونی سرو کنید.



# سس جعفری

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| جعفری خرد شده | ۱۵ الی ۳۰ گرم |
| آب‌لیمو | کمی |
| سس سفید | |

## طرز تهیه

۱۵ الی ۳۰ گرم (برابر با ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری) جعفری تازه خرد شده و کمی آب‌لیمو (اگر دوست دارید) به سس سفید اضافه کنید به هم بزنید. این سس را با ماهی، گوشت و سبزیجات سرو کنید.

# خاگینه تخم مرغ و شیر

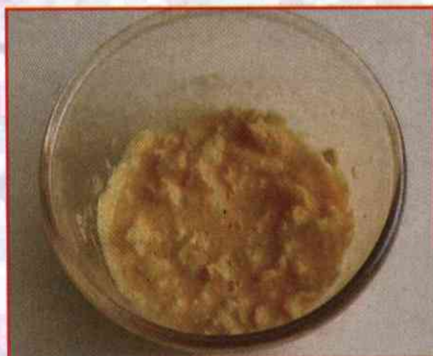
## مواد لازم

| | |
|---|---|
| کره | ۱۵ گرم قاشق غذاخوری |
| تخم مرغ | ۴ عدد |
| شیر | ۳۰ میلی‌لیتر |
| نمک | به میزان دلخواه |
| فلفل | به میزان دلخواه |



### طرز تهیه

۱- ۱۵ گرم ($\frac{۱}{۲}$ اونس) یا ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید تا کره آب شود.



۲- ۴ تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) شیر و نمک و فلفل (به میزان دلخواه) خوب بزنید. این مخلوط را به کره اضافه کنید و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۱۵ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید. قسمت‌های سفت شده تخم‌مرغ را از کناره‌های کاسه به مرکز آن منتقل کنید و آن را هم بزنید.

۳- مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۱۵ ثانیه الی ۱ دقیقه و ۴۵ ثانیه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و ۲ بار در این فاصله غذا را هم بزنید. وقتی حدود $\frac{۳}{۴}$ آن پخت، هنوز مقدار قابل توجهی از مایع تخم‌مرغ همان‌طور که در شکل نشان داده شده است وجود دارد. وقتی پخته شد تخم‌مرغ‌ها نرم هستند و کاملاً سفت نیست. بگذارید به مدت ۱ الی ۲ دقیقه بماند تا در این مدت تخم‌مرغ سفت شده و شکل بگیرد و برای سرو شدن آماده شود. (این مقدار برای ۲ نفر کافی است)

## پخت سیب‌زمینی با پوست

### طرز تهیه

۱- با چنگال یا هر چیز نوک تیز چند سوراخ در قسمت‌های مختلف سیب‌زمینی ایجاد کنید. اگر تعداد سیب‌زمینی بیشتر از ۲ عدد است آن‌ها را به شکل دایره روی یک کاغذ دولای جاذب آشپزخانه قرار دهید.

۲- مایکروفر را به مدت زمان ذکر شده در راهنمای زمان پخت سیب‌زمینی روی‌درجه زیاد بگذارید و در نیمه‌های وقت مقرر پخت آن‌ها را زیر رو کنید و پس از آن ۳ الی ۴ دقیقه آن را سرو کنید.



۳- سیب‌زمینی‌ها را می‌توان نصف کرد و گوشت آن را با چنگال نرم یا به شکل پوره درآورد و سپس دوباره داخل پوست آن جا داد و روی آن پنیر و کره گذاشت و به مدت چند ثانیه در مایکروفرحرارت داد تا قبل از سرو کردن پنیر یا کره ذوب شود.



**زمانهای پخت سیب‌زمینی**

| زمان (دقیقه) | تعداد | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ۴ الی ۶ | ۱ عدد | ۱۷۵ |
| ۶ الی ۸ | ۲ عدد | ۱۷۵ |
| ۸ الی ۱۲ | ۳ عدد | ۱۷۵ |
| ۱۲ الی ۱۵ | ۴ عدد | ۱۷۵ |

# پخت بلال درسته

## طرز تهیه

ذرت را می‌توان با پوست یا بدون پوست پخت:

۱- برای ذرت تازه با پوست، پوسته آن را تا زده و عقب بکشید و کاکل آن را جدا کنید.

۲- پوسته را سر جای خود برگردانید تا روی دانه‌ها را بپوشاند و طوری آن‌ها را بچینید که فضای یک‌نواختی را در سینی فر یا صفحه گردان داشته باشند. مایکروفر را به مدت ذکر شده در راهنمای پخت ذرت ( صفحهٔ بعد) روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت آن را جابه‌جا کنید یا بچرخانید. ۵ دقیقه صبر کنید و بعد پوسته را درآورید و ساقه چوبی آن را با یک چاقوی تیز ببرید.





۳- ذرت‌های پوست کنده شده را به طور تک‌تک در روکش پلاستیکی بپیچید یا در یک ظرف مخصوص مایکروفر با ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و روی آن را بپوشانید. مایکروفر را به مدت ذکر شده در راهنمای پخت ذرت (پایین صفحه) روی درجه زیاد قرار دهید و در نیمه‌های زمان پخت ظرف را بچرخانید و یا ذرت‌ها را دوباره جابه‌جا کنید. ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده و سپس آن را سرو نمایید.

(البته پوست ذرت خود یک پوشش طبیعی محسوب می‌شود و می‌توان قبل از پخت فقط ۵ دقیقه آن را در آب خیساند و سپس در مایکروفر پخت).

## زمان پخت بلال درسته با پوست

زمانهای پخت بلال درسته با پوست

| زمان (دقیقه) | تعداد | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ۳ الی ۵ | ۱ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۶ الی ۸ | ۲ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۸ الی ۱۰ | ۳ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۱۰ الی ۱۲ | ۴ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |

زمانهای پخت بلال درسته بدون پوست

| زمان (دقیقه) | تعداد | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ۳ الی ۴ | ۱ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۵ الی ۶ | ۲ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۷ الی ۸ | ۳ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |
| ۹ الی ۱۰ | ۴ | ۱۷۵ الی ۲۲۵ |

# عدس قرمز (دال عدس) برای ۴ نفر

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| عدس | ۲۲۵ گرم (۱ فنجان) |
| پیاز | کمی |
| کرفس خرد شده | کمی |
| آب‌لیمو | کمی |
| آب جوش یا آب گوشت | ۹۰۰ میلی‌لیتر |
| نمک | به میزان دلخواه |
| فلفل | به میزان دلخواه |

**طرز تهیه**

۱- ۲۲۵ گرم (۱ فنجان) عدس را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید. کمی پیاز و کرفس خرد شده و آب‌لیمو (در صورت تمایل) به آن اضافه کنید. ۹۰۰ میلی‌لیتر ($3\frac{3}{4}$ فنجان) آب جوش یا آب گوشت (یا قلم) روی آن بریزید و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

۲- روی آن را بپوشانید (جایی را برای خروج هوا باز بگذارید) و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. زمان پخت را به میزانی که مورد نیاز است تنظیم کنید. اگر می‌خواهید که عدس تا حدودی شکل خود را حفظ کند از زمان کم‌تر و اگر می‌خواهید نرم شود از زمان طولانی‌تر پخت استفاده کنید. (این مقدار برای ۴ نفر کافی است)



# خیساندن سریع حبوبات

۱- برای کوتاه‌تر کردن زمان خیس خوردن حبوبات، آن‌ها را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید و روی آن آب جوش بریزید.

۲- در ظرف را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید. یک ساعت و نیم صبر کنید. سپس آب آن را خالی کرده دوباره روی آن آب ریخته بپزید.



# برنج با سبزیجات

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| برنج سفید و دانه بلند | ۲۲۵ گرم |
| آب جوش | ۵۵۰ میلی‌لیتر |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| کره | یک تکه کوچک |
| سبزیجات خرد و نرم شده | ۱۷۵ گرم |

## طرز تهیه

۱- ۲۲۵ گرم (۱ فنجان سرپُر) برنج سفید و دانه بلند را در یک کاسه مخصوص مایکروفر بریزید و ۵۵۰ میلی‌لیتر ($2\frac{1}{2}$ فنجان سرصاف) آب جوش، (۱ قاشق چای‌خوری) نمک و یک تکه کوچک کره (اگر دوست دارید) به آن اضافه کنید. روی آن را به‌طوری که خیلی کیپ نباشد بپوشانید. (با یک درپوش یا روکش پلاستیکی سوراخ شده) و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۲- درجه مایکروفر را از زیاد به متوسط تغییر دهید و به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن بگذارید در طی پخت ۲ الی ۳ بار غذا را هم بزنید.

۳- ۱۷۵ گرم (حدود ۱ فنجان یا ۶ اونس) از سبزیجات خرد و نرم شده، (یک سبزی تنها یا گزیده‌ای از نخود، لوبیا، فلفل، پیاز، ذرت شیرین) به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط شود، روی آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید.



۴- در آن را خوب بسته و ۵ دقیقه صبر کنید، قبل از سرو برنج را با چنگال طوری آهسته هم بزنید که هوا لای دانه‌های آن خارج شود و دانه ها از هم جدا شوند.

## شوربا

### مواد لازم برای ۱ نفر

| | |
|---|---|
| بلغور جو | ۳۰ گرم |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| آب یا شیر | ۱۷۵ میلی‌لیتر |

### طرز تهیه

۱- انواعی از آش‌های سنتی و زودپز را می‌توان سریع و راحت در مایکروفر تهیه کرد. برای تهیه شوربای سنتی، ۳۰ گرم ( $\frac{۱}{۳}$ فنجان) بلغور جو را در یک کاسه مخصوص مایکروفر با $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری نمک بریزید.

۲- ۱۷۵ میلی‌لیتر ($\frac{۳}{۴}$ فنجان) آب یا شیر به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مطمئن شوید

که بغلور جو و مایع کاملاً مخلوط شده‌اند.

۳- سپس آن را با روکش پلاستیکی منفذدار بپوشانید و مایکروفررا به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه کم بگذارید و طی این مدت ۲ بار غذا را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

۴- بغلور جوی زودپز را به روش گفته شده بالا آماده کنید، اما مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه کم بگذارید.

# نان سیردار

یک عدد نان باگت دراز فرانسوی را با ضخامت ۴ سانتیمتر به طور اریب ببرید.

روی هر برش با کره، پودر سیر و در صورت تمایل کمی سبزی فقط پوشش دهید و بصورت منظم روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه بچینید، نانها را با قدرت زیاد به مدت ۱/۵ دقیقه در مایکروفر بگذارید و این نان را می توانید با سوپ میل کنید.

## بیشترین استفاده را از مایکروفرخود ببرید.

عادت کردن به سرعت آشپزی با مایکروفر وقت، صبر و پشتکار می‌خواهد بنابراین بعید است که شما یک شبه آشپز ماهر مایکروفرشوید. قانون طلایی این کار این است که همیشه مراقب ساعت و گذشت زمان باشید تا در مورد مایکروفر خود آگاهی‌های لازم را پیدا کنید، بدون اینکه واهمه ای از آشپزی با مایکروفر داشته باشید در آن را باز کنید .داخل آن را به دقت نگاه کرده و مقدار غذایی را که می‌خواهید یخ آن را آب کرده، گرم کنید و یا بپزید را داخل آن قرار دهید. بزودی قادر خواهید بود غذاهایی را که دستورات آن در این کتاب داده شده با موفقیت بپزید. برخی از غذاهای مطلوب خود را انتخاب و مقادیر آن را می‌توانید به دلخواه نصف و یا دو برابر کنید. موارد زیر نکاتی هستند که ترفندهای مفید و جالب را به شما ارائه می‌کند تا با تعجب از خود بپرسید که قبلاً چطور بدون مایکروفر کار آشپزی را انجام می‌داده‌اید.

# پوست گرفتن گوجه‌فرنگی

اگر گوجه بیش از ۶ عدد باشد گوجه‌فرنگی را به شکل دایره روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه قرار دهید. سپس مایکروفر را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید. ۱۵ دقیقه صبر کرده و پس از آن گوجه را پوست بگیرید.

# پوست گرفتن هلو و زردالو

اگر هلو بیش از ۴ عدد باشد آن را در یک کاسه مخصوص مایکروفر با مقدار خیلی کمی از آب قرار دهید. روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. ۵ دقیقه صبر کنید سپس آب آن را خالی کرده پوست بکنید.

# طریقه دوم پوست کندن گوجه و هلو

می‌توانید یک کاسه آب را در مایکروفر به‌جوش آورید و ۱ الی ۳ میوه را هم‌زمان به مدت ۱۵ ثانیه در آب جوش قرار دهید و سپس گوجه یا هلو را درآورده در یک کاسه آب سرد بگذارید. پوست گوجه یا هلو به راحتی کنده خواهد شد اگر این طور نشد دوباره همان کار را تکرار کنید.

# گرم کردن کره و شکر

وقتی قرار است کره و شکر را به صورت کرم درآورید (برای تهیه کیک و بیسکویت‌ها) اول آن‌ها را با درجه زیاد (۱۰۰ درصد) به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه گرم کنید.

## نرم کردن پنیرهای سفت و یخ‌زده

حدود ۲۲۵ گرم پنیر سفت و یخ‌زده را در یک بشقاب مخصوص مایکروفر بگذارید و مایکروفر را به مدت ۳۰ الی ۳۴ ثانیه روی درجه کم بگذارید در نیمه این زمان پنیر را برگردانید یا زیرورو کنید و پس از ۵ دقیقه آن را سرو کنید.



## پنیر پرورده نیمه سفت

حدود ۲۲۵ گرم پنیر پرورده نیمه سفت را در یک ظرف مخصوص مایکروفر قرار دهید و به مدت ۱۵ الی ۴۵ ثانیه روی درجه کم بگذارید (بسته به درجه عمل‌آمدگی). پس از گذشت نیمی از زمان مقرر، مرتب آن را زیرورو کنید، ۵ دقیقه صبر کرده و سپس سرو نمایید.

## نرم کردن کره

مایکروفر را به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد از آن استفاده کنید.



## پوست کندن بادام

۲۵۰ میلی‌لیتر یا ۱ فنجان‌آب را در یک ظرف بریزید و مایکروفر را به مدت ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا وقتی که آب به‌جوش آید). سپس بادام را به آن اضافه کنید و ۳۰ ثانیه دیگر مایکروفر را روشن بگذارید. سپس آب آن را خالی کنید و پوست بادام‌ها را بکنید اگر پوست خوب کنده نشد به مدت ۱ دقیقه بگذارید.

# بو دادن یا برشته کردن گردو، فندق و بادام



برای این‌که گردو، فندق یا بادام را به رنگ طلایی درآورید آن را در یک تابه مایکروفر قرار دهید مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر یک دقیقه آن را هم بزنید و اگر می‌خواهید کم‌رنگ‌تر شود آن را در یک ظرف معمولی مخصوص مایکروفر قرار دهید.

## طریقه دیگر بودادن بادام، گردو و غیره

برای بودادن بادام می‌توان ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک ظرف مسطح قرار داد و نصف پیمانه بادام پوست کنده یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه خلال یا ورقه بادام را در آن غلتاند و با درجه زیاد (۱۰۰ درصد) بو داد. (هر دو دقیقه آن را هم بزنید تا طلایی یا قهوه‌ای روشن شود) سپس ۵ دقیقه صبر کنید تا کمی رنگ آن تیره‌تر شود. برای برشته کردن یا بودادن کنجد نیز می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری کره را در یک ظرف قرار داد و ۳ قاشق غذاخوری کنجد را در آن ریخته و هم بزنید و با درجه ۱۰۰ درصد بو دهید تا طلایی شود سپس آن را روی یک کاغذ جاذب ریخته و ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید تا رنگ آن تیره‌تر شود (در ضمن این‌که سرد می‌شود).

## برشته کردن یا تفت دادن نارگیل

۱۱۵ گرم یا ۱ فنجان نارگیل خشک شده را در یک تابه مایکروفر قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه روی درجهِ زیاد بگذارید و هر ۱ دقیقه آن را به‌هم بزنید.

## خشک کردن سبزیجات و پوست مرکبات

سبزیجات یا پوست مرکبات را در یک تابه مایکروفر قرار داده مایکروفر را روی درجه زیاد قرار دهید تا خشک شوند. هرگز بی‌توجه مایکروفر را رها نکنید و هر ۱ دقیقه آن را چک کنید تا از نتیجه کار اطمینان حاصل کنید.

## گرفتن آب مرکبات

برای گرفتن آب بیشتری از مرکبات، پوست آن ها را سوراخ کنید و مایکروفر را روی درجه زیاد به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه بگذارید.



# خشک کردن نان برای تهیه خرده نان یا آرد سوخاری

۱ - یک برش ضخیم نان باگت را در یک تابه مایکروفر قرار داده و آن را به مدت ۲/۵ الی ۳/۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید تا نان خشک شود.

۲- بگذارید نان کاملاً سرد شود و سپس آن را برای استفاده خرد، رنده یا آسیاب کنید.





# تهیه کروتُن[1]

۱- برای تهیه کروتن‌های خشک و بدون روغن ۱۷۵ گرم (۶ اونس) نان را به صورت حبه‌ای خرد کنید سپس آن را روی کاغذ جاذب که در یک بشقاب پهن کرده‌اید قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید تا خشک شود.



---

۱. Crouton حبه‌های ساخته شده از نان برشته یا سرخ شده که فرانسوی‌ها معمولاً با سوپ سرو می‌کنند.

۲- برای تهیه کروتن تُرد و کره‌ای، ۲۵ گرم (یا ۲ قاشق غذاخوری) کره را در یک ظرف مایکروفر قرار دهید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید تا کره نرم شود.

۳- ۱۷۵ گرم از حبه‌های نان را به کره اضافه کرده و آن را در کره غلتانیده تا پوششی از کره آب شده دور حبه‌ها را فراگیرد. سپس مایکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر یک دقیقه آن را هم بزنید تا تُرد و برشته شود.

**نکته**

**کروتن‌ها را می‌توان به طرق مختلف با طعم‌های متفاوت و خوشمزه درست کرد تا مکمل خوراک‌هایی باشند که همراه آن‌ها مصرف می‌شوند. یک حبه سیر لِه یا خرد شده یا کمی از نعناع یا پونه خشک شده را می‌توان به کره اضافه کرد تا کروتن تُرد و کره‌ای خوش طعم تهیه شود. هم‌چنین می‌توان حبه‌های پخته شده را در سبزیجات تازهٔ خرد شده از قبیل ترخون یا جعفری غلتاند (و یا به دلخواه قبل از پخت به آن اضافه کرد). پنیر پارمیزان[1] رنده شده یا رنده شده پوست لیمو را می‌توان نیز به کروتن‌های پخته شده اضافه کرد.**

## ورآمدن خمیر

۱- برای ورآمدن سریع خمیر نان می‌توانید ۹۰۰ گرم خمیر را در مایکروفر به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید.

۲- دوباره ۵ الی ۱۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید (هر بار که این کار را انجام می‌دهید ۱۰ دقیقه مکث کنید) و این‌قدر تکرار کنید تا ارتفاع خمیر به اندازه ۲ برابر خود برسد.





۱. نوعی پنیر سفت ایتالیایی که معمولاً روی انواع ماکارونی رنده می‌شود.

## حل کردن یا آب کردن ژلاتین

۱- طبق معمول ژلاتین را در آب سرد ریخته و صبر کنید تا حالت اسفنجی به خود بگیرد.

۲- سپس در مایکروفر گذاشته و به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد قرار دهید تا کاملاً حل و شفاف شود.





## شفاف کردن عسل شکرک‌زده

هر گونه تزئین فلزی و درپوش آن را بردارید و مایکروفر را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس خوب هم بزنید.

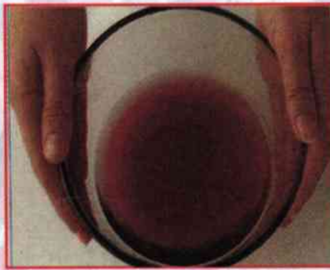
# حل کردن ژله

۱- ۱۳۵ گرم قرص ژله را خرد کنید و در یک کاسه یا پارچ مخصوص مایکروفر با ۱۵۰ میلی‌لیتر و یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه آب بگذارید.

۲- مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۳- خوب هم بزنید تا حل شود و سپس آن را با آب سرد با توجه به دستورات روی جعبه آن درست کنید.







# آب کردن شکلات

شکلات را تکه تکه کنید و در یک کاسه مایکروفر بریزید، سپس مایکروفر را به مدت حدود ۱ دقیقه برای هر ۲۵ گرم روی درجه زیاد بگذارید.



## نرم کردن بستنی

حدود ۱ لیتر یا ۴ پیمانه بستنی سفت را در مایکروفر بگذارید و مایکروفر را به مدت ۴۵ الی ۹۰ ثانیه روی درجه متوسط بگذارید و پس از گذشت ۱ الی ۲ دقیقه آن را هم بزنید.



## داغ کردن قهوه

۶۰۰ میلی‌لیتر یا $2\frac{1}{2}$ پیمانه قهوه سرد را در یک پارچ مناسب مایکروفر بریزید و به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

## داغ کردن یک لیوان بزرگ چای یا قهوه



اول مطمئن شوید که لیوان شما مناسب مایکروفر است یا نه؟ سپس آن را در مایکروفر گذاشته و به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید و قبل از چشیدن آن را هم بزنید. اگر به اندازه کافی گرم نشده است دوباره این کار را تکرار کنید. (همیشه قبل از چشیدن چای یا قهوه آن را هم بزنید چرا که نقاط داغ موجود در مایع ممکن است دهن شما را بسوزاند).

# گرم کردن شیر بچه

نوک پستانک شیشه را به طرف داخل شیشه برگردانید و ۲۵۰ میلی‌لیتر یا ۱ پیمانه شیر آماده شده را در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا گرم شود.

قبل از این که بخواهید شیر را به بچه بدهید به آرامی شیشه را تکان دهید و درجه حرارت آن را چک کنید. اگر شک داشتید دستورات مربوط به فرمول آماده کردن شیر بچه در مایکروفر را چک کنید.

# داغ کردن شیر برای نوشیدن

۳۰۰ میلی‌لیتر یا $1\frac{1}{4}$ پیمانه شیر سرد را در یک ظرف مایکروفر ریخته و آن را در مایکروفر به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. خوب هم بزنید تا کف کند (در صورت تمایل) و فوراً سرو نمایید.




## قبل از شروع کار با مایکروفر به نکات زیر توجه کنید:

### قدرت مایکروفر و تنظیم آن

- همه دستورات غذایی و جداول این کتاب با استفاده از فرهای مایکروفری تست شده که ماکزیمم بازده قدرت آن‌ها ۶۵۰ الی ۷۰۰ وات می‌باشد. (بجز در مواردیکه طور دیگری ذکر شده باشد)
- فرهای مایکروفر قدرت‌های متفاوتی دارند و در موارد شرح داده شده در این کتاب از راندمان قدرت‌های زیر استفاده شده است.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۶۵۰ الی ۷۰۰ وات= | ۱۰۰ درصد | = | زیاد | |
| ۵۰۰ الی ۵۵۰ وات= | ۷۵ درصد | = | متوسط مایل به زیاد | |
| ۴۰۰ وات | = | ۵۵ الی ۶۰ درصد | = | متوسط |
| ۲۵۰ وات | = | ۴۰ درصد | = | کم |
| ۲۰۰ وات | = | ۳۰ درصد | = | دیفراست (ذوب کردن یخ) |

## جدول میزان قدرت و موارد استفادهٔ آن

| موارد استفاده | درجه قدرت |
|---|---|
| جوشاندن آب<br>سرخ یا برشته کردن گوشت چرخ کرده،<br>پخت میوه و سبزیجات تازه<br>پخت ماهی، گوشت و مرغ<br>حرارت دادن ظرف مخصوص برشته کردن<br>داغ کردن غذای پخته شده<br>تفت دادن پیاز، کرفس و فلفل سبز | زیاد<br>(high) |
| گرم کردن مجدد<br>کباب کردن و پختن گوشت قرمز و مرغ<br>پخت قارچ و آبزیان سخت‌پوست<br>پخت غذاهایی که شامل تخم‌مرغ و پنیر می‌باشد | متوسط مایل به زیاد<br>Med - high |
| پخت کیک و کلوچه<br>پخت برخی انواع گوشت و مرغ<br>پخت فرنی<br>پخت تخم‌مرغ و برنج و سوپ | متوسط<br>medium |
| ذوب کردن کلیه غذاهای منجمد<br>آب کردن کره و شکلات<br>پخت قطعات ضخیم گوشت یا قسمت‌هایی که زیاد تُرد نیستند | Defrost<br>دیفراست یا ذوب کردن<br>مواد یخ‌زده |
| نرم کردن کره و پنیر<br>نرم کردن بستنی ور آوردن خمیر مایه | گرم<br>warm |

- فرهای مایکروفر استفاده شده برای تست، صفحه‌گردان داشته‌اند. اگر مایکروفر شما صفحهٔ گردان ندارد و غذای شما حرارت یک‌نواخت دریافت نمی‌دارد قواعد مربوط به چرخانیدن، زیر و رو کردن و جابجا کردن مواد غذایی را بکار ببندید.
- از یک سیستم اندازه‌گیری واحد در کلیهٔ مراحل تهیهٔ یک دستور العمل غذایی استفاده کنید.
- اندازهٔ تخم‌مرغ متوسط و همهٔ مقادیر قاشق بصورت سرصاف است مگر اینکه طور دیگری ذکر شده باشد.
- در هر جای کتاب کلمهٔ مایکروفر بکار برده شده منظور فری است که با امواج مایکروویو عمل پخت غذا را انجام می‌دهد و هرکجا کلمهٔ مایکروویو بکار برده شده است منظور امواج مایکروفر می‌باشد.

## غذاهایی که از پخت آنها در مایکروفر باید پرهیز کرد

غذاهایی که در زیر به آنها اشاره می‌شود در مایکروفر خوب پخته نمی‌شود و باید از پخت آنها با مایکروفر اجتناب کرد.

- تخم مرغِ با پوست در مایکروفر می‌ترکد (وقتی فشار درون آن زیاد شود) و می‌توان آن را بدون پوست به صورت خاگینه و نیمرو در مایکروفر درست کرد.
- پف فیل می‌تواند بیش از حد در مایکروفر خشک شود چرا که انرژی مایکروفر را به مقدار زیاد جذب می‌کند. اگر چه برخی از تولید کنندگان، ذرت‌های مخصوص مایکروفر درست کرده‌اند که در بسته‌بندی مخصوص یا چاشنی‌ها و طعم‌های مختلف به فروش می‌رسد و از این نوع می‌توان در مایکروفر استفاده کرد، هم‌چنین می‌توان یک ماشین تهیه کننده پف‌فیل مایکروفر خرید تا با استفاده از آن دانه‌های ذرت معمولی را در مایکروفر درست کرد.
- غذاهایی که متشکل از هوا هستند و شکل ثابتی ندارند.
- اقلامی شبیه پودینگ انگلیسی، سوفله، کلوچه کلم، پنکیک، ماهی که کره روی آن مالیده شده و مخلوط‌های اسفنجی نیاز به پخت با اجاق معمولی دارند تا تُرد و خشک شوند اما با مایکروفر می‌توان سس‌های پایه را برای سوفله درست کرد و پنکیک را کاملاً گرم کرد.

- مرنگ[1] باید در فر اجاق معمولی پخته شود چون به اندازه کافی در مایکروفر تُرد نمی‌شود و بیش از حد خشک می‌شود.
از پختن غذاهایی با وزن و حجم زیاد که بیش از ظرفیت مایکروفر شما ست خودداری کنید.

- **سرخ کردن در روغن زیاد:** این غذاها نیز برای پخت با مایکروفر توصیه نمی‌شود چون حرارت طولانی و پیوسته لازم دارد و کنترل درجه حرارت چربی در مایکروفر مشکل است و ممکن است غذا بسوزد.

- **مایعات درون بطری و قوری:** شیشه‌ها را چک کنید که گردنه‌های خیلی باریک نداشته باشند که مانع از خروج بخار به میزان کافی شود، چون بخار باقی‌مانده در شیشه ممکن است فشار ایجاد کند و شیشه را بشکنند. همین‌طور قوری‌های بلند قهوه‌خوری با دهانه باریک ممکن است بشکنند یا قهوه از آن بیرون بپاشد.
هرگز کنسرو باز شده یا نشده را در مایکروفر قرار ندهید و همیشه محتوی آن را در ظرف مناسب ریخته بعد در مایکروفر بگذارید.



---

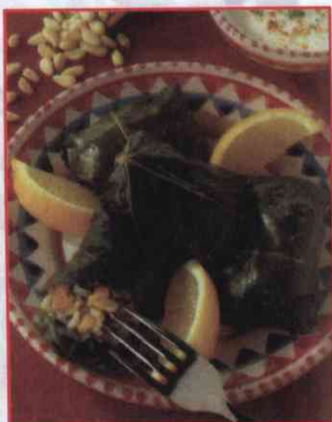
۱. meringue مخلوطی از سفیده تخم‌مرغ و شکر که پخته می‌شود و روی تارت‌های یا غیره را با آن می‌پوشانند.

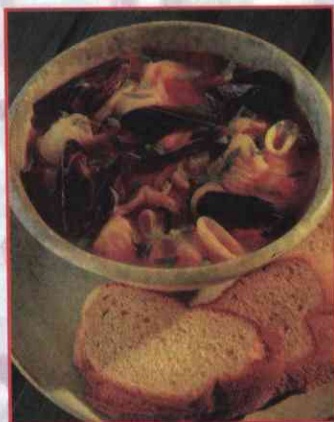




فصل دوم

# انواع سوپ و پیش غذا







**برای تهیه سوپ به نکات زیر توجه کنید:**

- در مورد پخت حبوبات می‌توانید آن را با مقدار کمی آب به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در مایکروفر با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت بگذارید و سپس یک ساعت آن را کنار می‌گذاریم، هم‌چنین می‌توانید به جای آن از کنسرو حبوبات (برای صرفه‌جویی در وقت) یا از مواد و سوپ‌هایی که به‌صورت پودر خشک بسته‌بندی شده‌اند استفاده کنید.
- در مواردی که مقدار مایع شما ۲ الی ۳ لیتر می‌باشد و یا در آن از شیر استفاده شده مواظب باشید که سَر نرود و همیشه ظرف را طوری انتخاب کنید که به اندازه کافی جا داشته باشد و اگر از کاسه یا فنجان‌های جدا جدا استفاده می‌کنید فقط $\frac{۲}{۳}$ آن را پر کنید.
- سوپ‌ها اصولاً با درب بسته پخته می‌شوند. بنابراین از قابلمه دردار استفاده کنید یا اگر سوپ را در کاسه تهیه می‌کنید از کاغذ پارافینه یا پوشش پلاستیکی مخصوص مایکروفر برای پوشاندن در آن استفاده کنید.
- سوپ‌هایی که حاوی گوشت و مرغ خام هستند به مدت زمان بیشتری برای آهسته جوشیدن نیاز دارند. عمل پخت را با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) شروع کنید و با درجه ۵۰ درصد قدرت (۳۵۰ - ۳۰۰ وات یا درجه آهسته جوشیدن) به اتمام برسانید، به‌طور معمول از قدرت ۸۰ درصد (گرم کردن) برای سوپ‌هایی که حاوی گوشت یا سبزیجات پخته هستند استفاده کنید.
- زمان پخت با توجه به حجم مایع و سفتی مواد سوپ متفاوت است.
- به‌خاطر داشته باشید که در تهیه سوپ با مایکروفر به مقدار آب کم‌تری از روش سنتی نیاز دارید (چرا که در مایکروفر تبخیر کم‌تری صورت می‌گیرد)
- با $\frac{۱}{۴}$ زمان پختی که در روش سنتی توصیه می‌شود کار را شروع کرده و اگر کافی نبود به زمان پخت اضافه کنید تا نتیجه مطلوب بگیرید و عمل پخت به‌طور کامل صورت گیرد.

## راهنمای پخت سوپ‌های فوری (که به‌صورت پودر خشک بسته‌بندی شده)

۱- آب را در یک کاسه یا قابلمه مناسب مایکروفر بریزید.

۲- درب آن را با کاغذ مومی یا پلاستیک مخصوص مایکروفر یا درب خود قابلمه بپوشانید.

۳- با توجه به دستورات روی جعبه آن را بپزید.

۴- قبل از سرو ۵ دقیقه صبر کنید.

۵- اگر سوپ حاوی برنج یا رشته است آن را چک کنید و اگر خوب پخته نشده آن را دوباره در فر گذاشته و به مدت ۳۰ ثانیه با درجه ۸۰ درصد قدرت (reheat) در مایکروفر بگذارید.

۶- از دماسنج نیز می‌توانید استفاده کنید و درجه پخت سوپ را به‌طوری‌که در جدول راهنمای زیر آمده تنظیم کنید سوپ را با درجه زیاد بپزید و قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه بماند.

**جدول راهنمای پخت سوپهای فوری**

| نکته | درجه حرارت دماسنج | یا | زمان دقیقه | درجه قدرت | تعداد بسته | سوپ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲ الی ۳لیوان را در یک ظرف که تقریباً ۱ لیتر گنجایش دارد بریزید | ۱۵۰° | یا | ۲ الی ۲/۵ | زیاد (ماکزیمم) | ۱ | سوپ فوری بسته ۳۵ گرمی |
| | ۱۵۰° | یا | ۲ الی ۳/۵ | زیاد (ماکزیمم) | ۲ | |
| | ۱۵۰° | یا | ۶ الی ۷ | زیاد (ماکزیمم) | ۴ | |
| از ۴ لیوان آب و ظرف ۲ لیتری استفاده کنید | ۱۶۰° | یا | ۸ الی ۱۰ | زیاد (ماکزیمم) | ۱ | سوپ مخلوط بسته ۷۵ گرمی |

## راهنمای آشامیدنی‌های داغ

| نکته | زمان (دقیقه) | پیمانه ۳۰۰cc | زمان(دقیقه) | پیمانه ۲۵۰cc | تنظیم درجه | مایع |
|---|---|---|---|---|---|---|
| برای نسکافه، سوپ | ۱/۵ الی ۲ | ۱ | ۱ الی $1\frac{1}{4}$ | ۱ | | |
| چای و غیره | ۳ الی $3\frac{1}{4}$ | ۲ | $1\frac{3}{4}$ الی ۲ | ۲ | زیاد (ماکزیمم) | آب |
| کاکائو و غیره | $2\frac{3}{4}$ الی ۳<br>$3\frac{1}{4}$ الی ۳/۵ | ۱<br>۲ | ۲/۵<br>$2\frac{3}{4}$ الی ۳ | ۱<br>۲ | ۷۰ درصد قدرت | شیر |
| | $\frac{1}{4}$ الی $1\frac{1}{2}$<br>۲ الی $1\frac{1}{2}$ | ۱<br>۲ | ۱ الی ۱/۵<br>۲ الی $\frac{1}{4}$ | ۱<br>۲ | زیاد (ماکزیمم) | گرم کردن قهوه |

# سوپ سبزیجات

## مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| آب مرغ | ۱ لیتر |
| پیاز کوچک، حلقه شده | ۱ عدد |
| هویج، خلال شده | ۱ عدد |
| سیب‌زمینی متوسط پوست گرفته و حبه شده | ۱ عدد |
| کرفس، ساطوری شده | ۲ ساقه |
| جعفری، خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ریحان، خرد شده | نصف قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| گوجه کوچک رنده شده (در صورت تمایل پوست و دانه آن را گرفته آن را ریز خرد کنید). | ۱ عدد |
| لوبیا سبز، که به قطعات ۲ سانتی‌متری خرد شده باشد | ۱۰۰ گرم |
| نخودفرنگی | ۱۰۰ گرم |
| گل کلم، خرد شده | ۱۰۰ گرم |
| کاهو یا اسفناج، ساطوری شده | ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم |

## طرز تهیه

۱- آب مرغ، پیاز، هویج، سیب‌زمینی، کرفس، جعفری، ریحان و نمک را در یک قابلمه پیرکس ریخته با هم مخلوط کنید سپس درب آن را بسته و به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد و سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه متوسط مایل به زیاد بگذارید.

۲- بقیه مواد را بدان اضافه کرده درب آن را بسته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد (یا تا زمانی که همه مواد آن پخته و نرم شود) در مایکروفر بگذارید.

# مینِسْترونه[1] (ایتالیا)

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۴ قاشق غذاخوری |
| پیاز کوچک، حلقه شده | ۱ عدد |
| هویج کوچک حلقه شده | ۱ عدد |
| آب مرغ | ۶۰۰ میلی‌لیتر |
| آب | ۶۰۰ میلی‌لیتر |
| گوجه خرد شده | ۴۵۰ گرم |
| سیر خرد شده | ۱ یا ۲ حبه |
| کلم یا کدوی ریز ریز شده | ۲۲۵ گرم |
| ریحان یا اورگانو | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| کنسرو لوبیا قرمز که آب آن گرفته شده باشد | یک قوطی (۴۵۰) گرمی |
| نخودفرنگی | ۱۰۰ گرم |
| اسپاگتی (ماکارونی باریک و دراز) که آن را به قطعات ۵ سانتی‌متری تقسیم کرده باشید. | ۱۰۰ گرم |

## طرز تهیه

۱- روغن، پیاز و هویج را در یک قابلمه پیرکس ریخته مخلوط کنید و بدون این که در آن را ببندید به مدت ۵ الی ۶ دقیقه یا تا زمانی که کمی برشته و طلایی شوند در مایکروفر با درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید.

۲- آب مرغ، آب، گوجه، کلم یا کدو، سیر، ریحان یا اورگانو یا جعفری و نمک و فلفل را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.

---

۱. مینِسترونه (minestrone) سوپ تره‌بار ایتالیایی است که ممکن است با آب قلم، آب ماهی آب مرغ یا آب ساده تهیه شود. تره‌بار آن هیچ محدودیتی ندارد؛ معمولاً از هر نوع سبزی و تره‌بار و سایر مواد غذایی مثل برنج یا ماکارونی تهیه می‌شود.

۳- بقیه مواد را افزوده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۳ دقیقه (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود) روی درجه متوسط بگذارید، گاه‌گاهی آن را هم بزنید، پس از پایان زمان پخت، اجازه دهید با درب بسته به مدت ۴ الی ۸ دقیقه باقی بماند (تا ماکارونی کمی نرم‌تر شود).

# سوپ سبزیجات محلی

**زمان پخت: ۴۰ الی ۴۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| **سیب‌زمینی متوسط، حبه‌حبه شده** | **۲ عدد** |
| **هویج، حلقه شده** | **۲ عدد** |
| **پیاز کوچک، خرد شده** | **۲ عدد** |
| **کلم، خرد شده** | **۱ پیمانه** |
| **ذرت تازه یا کنسرو آن** | **۱/۵ پیمانه** |
| **آب گوشت یا قلم گوساله** | **۴ پیمانه** |
| **گوجه، خرد شده** | **۴۵۰- ۵۰۰ گرم** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **آویشن** | **نصف قاشق چایخوری** |
| **فلفل** | **نصف قاشق چایخوری** |
| **برگ بو** | **یک پر** |
| **جعفری تازه، خرد شده** | **$\frac{1}{3}$ پیمانه** |

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر همه مواد به جز جعفری را مخلوط کرده و با درب بسته به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، مواد را هم‌زده و مجدداً به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد قدرت (آهسته جوشیدن و پختن، ۳۰۰ الی ۳۵۰ وات) در مایکروفر بگذارید. ۵ دقیقه صبر کنید سپس برگ بو را از سوپ بیرون بیاورید. جعفری را بین کاسه‌های سرو تقسیم کرده و با ملاقه سوپ داغ را روی جعفری بریزید و

بلافاصله با نان باگت یا نان دلخواه سرو نمایید.

## سوپ گوجه تازه و سرد

**زمان پخت: ۲۰ الی ۲۵ دقیقه**

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| **گوجه رسیده پوست گرفته و خرد شده** | **۹۰۰ گرم** |
| **پیاز، رنده یا خلال شده** | **$\frac{۱}{۲}$ پیمانه** |
| **پوست لیموی (۲/۵ سانتی‌متری)** | **یک قطعه** |
| **جعفری تازه** | **۱ ساقه** |
| **گرد پاپریکا[۱]** | **۲ قاشق چایخوری** |
| **شکر** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **سرکه سفید یا قرمز** | **$\frac{۱}{۲}$ پیمانه** |
| **آب‌لیموی تازه** | **۲-۱ قاشق غذاخوری** |
| **ماست** | **$\frac{۱}{۲}$ پیمانه** |

### طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر، گوجه، پیاز، پوست لیمو، جعفری، گرد پاپریکا، شکر، نمک و سرکه را مخلوط کرده درب ظرف را ببندید. به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که گوجه نرم و پیاز پخته شود) و پس از ۱۰ دقیقه اول پخت آن را هم بزنید. وقتی غذا پخته شد پوست لیمو و جعفری را درآورده و مخلوط گوجه را در یک مخلوط‌کن برقی ریخته تا صاف و یک‌دست شود سپس آب‌لیمو اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را ببندید و به مدت چند ساعت در یخچال گذاشته تا سرد شود، سپس سرو نمایید. قبل از سرو روی هر کاسه کمی ماست بریزید.

---

۱. به صفحهٔ ۴۵ رجوع شود.

# مینسترونه با گوشت

**زمان پخت: ۴۳ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله خورشی | ۴۵۰ گرم |
| آب داغ | ۵ پیمانه |
| پیاز متوسط، ساطوری شده | ۱ عدد |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| ریحان خشک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| سیر | ۱ حبه |
| هویج، رنده‌شده یا نازک حلقه شده | نصف پیمانه |
| گوجه | ۴۵۰ الی ۵۰۰ گرم |
| ورمیشل خام که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| کدوی حلقه شده | $\frac{۱}{۲}$ ۱ پیمانه |
| کنسرو لوبیای قرمز (آب آن را جدا کنید) | یک قوطی ۴۵۰ گرمی |
| کلم، خرد شده | ۱ پیمانه |
| جعفری، خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| پنیر پارمیزان[1] رنده شده (یا پنیر پیتزا) | |

## طرز تهیه

گوشت را تمیز کرده (چربی و غضروف‌های آن را درآورید) بشویید و به قطعات ۱/۵ سانتی‌متری تقسیم کنید، سپس در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر گذاشته، آب را به آن اضافه کنید. پیاز، فلفل، ریحان و سیر را افزوده درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۵ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت کمی پخته شود) با درجه زیاد بپزید. سپس هویج و گوجه را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. ورمیشل،

---

۱. Parmesan

کدو، لوبیا، کلم، جعفری و نمک را هم اضافه کنید و مواد را هم بزنید؛ درب قابلمه را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و در این فاصله (۱۰ دقیقه‌ای) یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پایان پخت، بگذارید ۵ دقیقه دیگر به همان حالت در مایکروفر باقی بماند و پس از آن سرو نمایید (قبل از سرو می‌توانید به دلخواه مقداری پنیر رنده شده روی آن بریزید).

**نکته**

**برای این دستور غذایی می‌توانید از دماسنج بعد از اینکه همه مواد را اضافه کردید استفاده کنید. درجه را روی ۱۵۰ و میزان قدرت را روی ۶۰ درصد تنظیم کنید.**

# سوپ مرغ محلی

## مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

| | |
|---|---|
| مرغ، قطعه شده | ۵۵۰ گرم |
| کرفس، خرد شده | ۲ ساقه |
| هویج پوست گرفته و خرد شده (مکعب‌های ۱ سانتی‌متری) | ۲ عدد |
| پیاز، خلال شده | ۱ عدد |
| آب داغ | ۹۰۰ میلی‌لیتر |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| برگ‌بو | ۱ پر |
| دانه فلفل | ۱ قاشق چایخوری |
| آویشن | نصف قاشق چایخوری |
| سیر | ۱ حبه |
| آب مرغ | کمی |
| رشته سوپ | ۷۵ گرم |

## طرز تهیه

۱- قطعات مرغ، کرفس، هویج، پیاز، آب داغ، آب مرغ و نمک را در یک قابلمه پیرکس ریخته، سپس برگ‌بو، دانه فلفل، آویشن و سیر را در یک تکه پارچه کتانی تمیز و سفید (از پارچه رنگی استفاده نکنید) پیچیده، آن را گره بزنید و در قابلمه بگذارید و در آن را ببندید،

سپس در مایکروفر به مدت ۱۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و مجدداً به مدت ۲۴ الی ۲۹ دقیقه روی درجه دیفراست یا ذوب کردن یخ (۳۰ درصد قدرت) قرار دهید.

۲- رشته را به سوپ اضافه کرده درب آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۸ دقیقه با درجه دیفراست (ذوب کردن یخ با ۳۰ درصد قدرت) حرارت دهید. قبل از خارج کردن سوپ از مایکروفر ۸ الی ۱۰ دقیقه صبر کنید تا رشته کاملاً نرم شود. قبل از سرو اگر مایلید گوشت‌های سوپ را از استخوان جدا کرده و بسته حاوی گیاهان معطر را درآورید.

## سوپ قارچ و کرفس

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| کرفس، خرد شده | ۸ ساقه |
| قارچ تازه، ورقه شده | ۱۷۵ گرم |
| پیاز، ریز یا خلال شده | ۵۰ گرم |
| آب گوشت یا قلم | ۳۳۰ گرم |
| کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| جعفری خشک شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| آویشن | نصف قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| آب یا سرکه | ۲ قاشق چایخوری |
| آرد ذرت یا برنج | ۱ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

۱- همه مواد، به جز آرد برنج (یا ذرت) و سرکه (یا آب) را در یک قابلمه پیرکس ریخته و درب آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و ۲۰ دقیقه دیگر روی درجه متوسط مایل به زیاد قرار دهید. گاه‌گاهی در این فاصله آن را هم بزنید.

۲- سرکه و آرد برنج را به مواد اضافه کرده هم بزنید و به صورت روباز به مدت ۱ الی ۲ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید (یا تا زمانی که سُس غلیظ شود) و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید.

# سوپ پیاز فرانسوی

**زمان پخت: ۲۳ الی ۲۹ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| پیاز بزرگ حلقه و چهارقاچ شده | ۳ عدد |
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| آرد | ۲ قاشق چایخوری |
| آب گوشت یا قلم گوساله | ۶ پیمانه |
| سرکه سفید | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| پودر سیر و فلفل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |
| نان باگت فرانسوی، کره مالیده و تُست شده | ۶ الی ۸ برش |
| فلفل | به میزان دلخواه |
| پنیر سوییسی | ۱ پیمانه |

## طرز تهیه

پیاز و کره را در یک قابلمه ۳ لیتری به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) (یا تا زمانی که پیازها شفاف و روشن شوند) بپزید و طی این مدت یک‌بار آن را هم بزنید، سپس آرد را در آن ریخته و بدون این‌که درب ظرف را ببندید به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید سپس آب گوشت، سرکه، نمک و فلفل را اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را بسته و مجدداً ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید.

برای سرو روی نان کره زده و تُست شده کمی پودر سیر بپاشید. سوپ را در کاسه‌های سرو بریزید و نان تستی را که از قبل آماده کرده‌اید با پنیر بپوشانید و روی سوپ به حالت شناور قرار دهید. کاسه‌ها را به شکل دایره‌ای به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد یا تا زمانی که پنیر آب شود در مایکروفر قرار دهید.

## سوپ گوجه فلفلی

زمان پخت: ۱۶ الی ۱۷ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۱ قاشق غذاخوری |
| کرفس ریز خرد شده | ۱/۲ پیمانه |
| آب گوجه | ۱ لیتر |
| آب گوشت یا قلم گوساله | ۳۳۰ گرم |
| سرکه قرمز یا سفید | ۱ قاشق غذاخوری |
| آویشن | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| شکر | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| سُس فلفل (خیلی تند) | ۱/۸ قاشق چایخوری |
| لیمو | ۴ الی ۶ حلقه |

### طرز تهیه

کره و کرفس را در یک قابلمه پیرکس ۲ لیتری قرار داده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. بقیه مواد به جز لیمو را اضافه کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت بپزید (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود) پس از پایان زمان پخت ۲ الی ۵ دقیقه صبر کنید و سپس با لیموی حلقه شده تزئین کنید.

## سوپ سبزیجات و لوبیا رشتی سفید

به جز مینسترونه یک سوپ مطلوب دیگر را با استفاده از گزیده‌ای از سبزیجات و لوبیا (برای پروتئین و فیبر فوق‌العاده) می‌توان درست کرد. این سوپ را با یک تکه بزرگ نان سبوس‌دار سرو کنید.

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۳۰ میلی‌لیتر (یا ۲ قاشق غذاخوری) |
| کرفس خرد شده | ۲ ساقه |
| تره‌فرنگی حلقه شده | ۲ ساقه |
| هویج حلقه شده | ۳ عدد |
| سیر له شده | دو حبه |
| گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| ریحان خشک | ۱ قاشق چایخوری |
| آب سبزیجات پخته | ۵ پیمانه (۱۲۵۰ میلی‌لیتر) |
| کنسرو لوبیا رشتی سفید (یا مخلوطی از حبوبات) | ۴۲۵ گرم |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان دلخواه |
| پنیر پارمیزان برای سرو غذا | |

«دقت کنید که لوبیا یا باید به صورت کنسرو باشد و یا از قبل پخته شده باشد.»

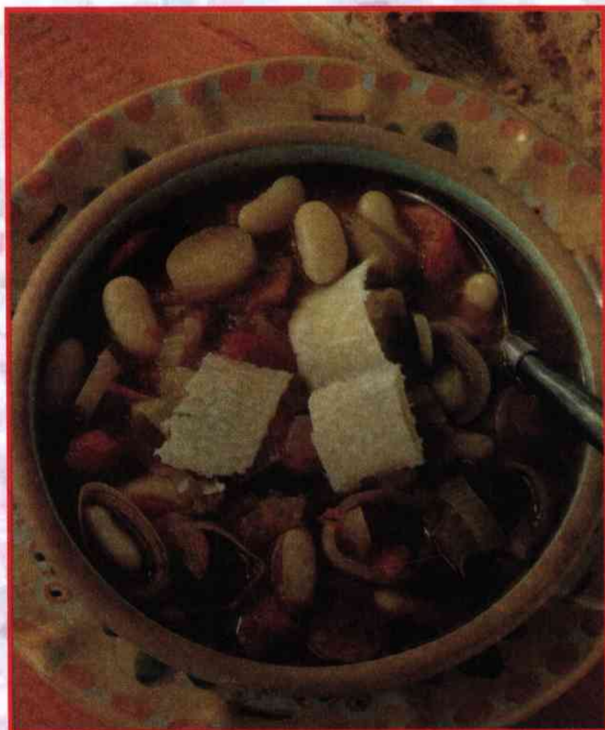
## طرز تهیه

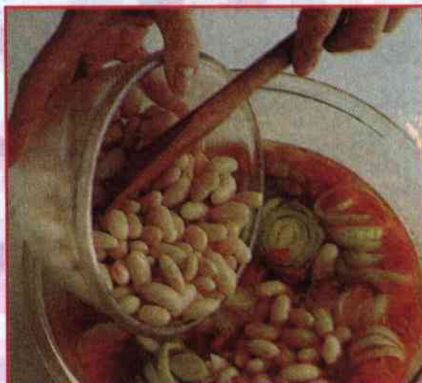
۱- روغن زیتون، کرفس، تره‌فرنگی، هویج و سیر را در یک کاسه بزرگ بریزید و به مدت ۴ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید، در نیمه زمان پخت آن را هم بزنید تا نرم شود.

۲- گوجه خرد و له شده و آب سبزیجات را اضافه کرده، هم بزنید. و با درب بسته و قدرت زیاد به مدت ۱۰ دقیقه در مایکروفر بگذارید.



۳- لوبیا و نمک و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید تا مزه‌دار شود، مایکروفررا به مدت ۳ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان غذا را هم بزنید. با همان ظرف می‌توانید آن را سرو کنید و روی آن تراشه‌های پنیر پارمیزان بریزید.



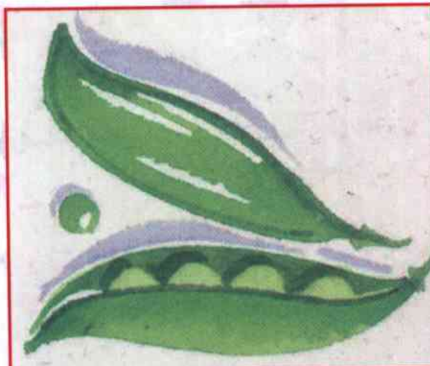


# میگوی فلفلی

این ترکیب خوشمزه و چاشنی‌دار غذای کامل، سبک و وسوسه‌انگیزی برای شام غیررسمی است که می‌توانید با برنج، رشته یا ماکارونی تازه پخته شده و سالاد سبزیجات سرو کنید.

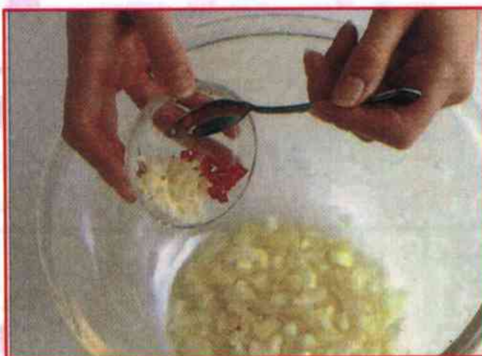
**مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر**

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۴۵ میلی‌لیتر (۳ قاشق غذاخوری) |
| موسیر خرد شده | ۲ عدد |
| سیر خرد شده | ۲ حبه |
| فلفل قرمز تازه خرد شده | ۱ عدد |
| گوجه رسیده (پوست و دانه گرفته شده) و خرد شده | ۴۵۰ گرم |
| پوره یا رب گوجه ۱۵ میلی‌لیتر | (۱ قاشق غذاخوری) |
| برگ‌بو | ۱ پر |
| آویشن | ۱ ساقه |
| سرکه یا آب‌غوره | ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری |
| میگوی بزرگ پوست گرفته و پخته شده | ۴۵۰ گرم |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان لازم |
| برگ ریحان خرد شده (نباید زیاد ریز شده باشد) برای تزئین | |
| کمی آب | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |

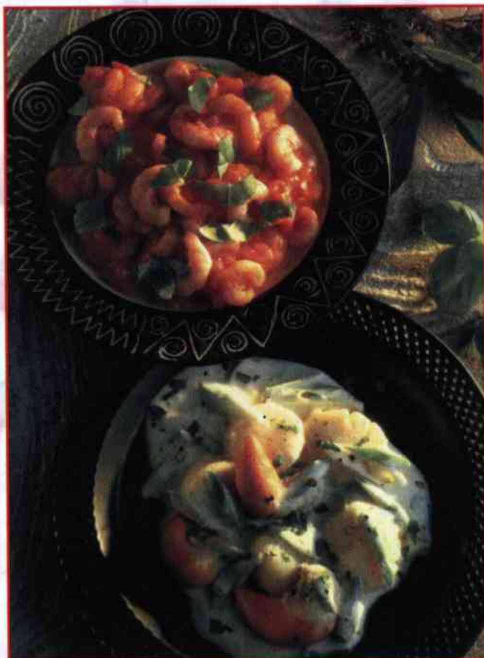


## طرز تهیه

۱- روغن، موسیر، سیر و فلفل قرمز را در یک کاسه مایکروفر بریزید و آن را در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید.



۲- گوجه و رب یا پوره، برگ‌بو، آویشن، سرکه و آب و نمک و فلفل را اضافه کنید. روی آن را با روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر پوشانده و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید (برگ‌بو و آویشن را بیرون آورید).



۳- میگوها را در سُس آماده شده ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله غذا را هم بزنید، آن را بچشید تا اگر نمک، فلفل یا چاشنی دیگری کم دارد اضافه کنید. سپس با برگ‌های خرد شده ریحان ، آن را تزئین و فوراً سرو نمایید.

**نکته**

**برای داشتن طعم ملایم تر، فلفل قرمز را برش داده و دانه‌های آن را قبل از خرد کردن جدا کنید.**

# کشک و بادنجان

| | |
|---|---|
| **بادنجان درشت** | **یک عدد** |
| **سیر، له شده** | **۲-۳ حبه** |
| **آب‌لیموی تازه** | **۱ قاشق** |
| **روغن** | **۲ قاشق** |
| **نعنا داغ** | **مقداری** |
| **نمک ـ فلفل** | **به میزان لازم** |
| **کشک** | **به میزان لازم** |

## طرز تهیه

بادنجان را سوراخ کنید، در حوله کاغذی بپیچید و ۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. یک‌بار برگردانید. ۴ دقیقه وقفه بعد از پخت است.

بادنجان را روی تخته شکاف دهید، گوشت آن را با قاشق درآورید و ساطوری کنید. با کشک، سیر، آب‌لیمو و روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و در ظرف بکشید. ظرف را با نعنا داغ تزئین کنید.

◀ برای درست کردن نعنا داغ، ۱ - ۲ قاشق روغن در کاسه کوچکی بریزید و ۵ - ۶ ثانیه با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید؛ سپس یک قاشق نعنای خشک در آن بریزد و هم بزنید.

# کوکوتی تخم‌مرغ

این یک پیش غذای کلاسیک است، در این پیش غذا تخم‌مرغ‌ها در راتاتوی طعم‌دار پخته می‌شود و آن‌ها را برای پخت با مایکروفر ایده‌آل می‌سازد، هم‌چنین برای شام یا ناهار (با کمی نان گرم) عالی است.

## مواد لازم برای ۴ نفر

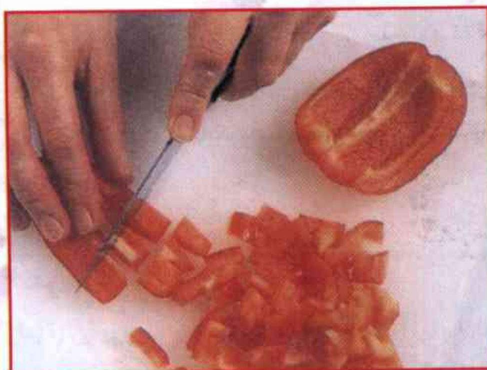
| | |
|---|---|
| تخم‌مرغ | ۴ عدد |
| پنیر پارمیزان تازه رنده شده | ۲۰ میلی‌لیتر (۴ قاشق چایخوری) |
| جعفری تازه خرد شده برای تزئین غذا | |

## مواد لازم برای راتاتو

| | |
|---|---|
| فلفل قرمز کوچک | ۱ عدد |
| روغن زیتون ۱۵ میلی‌لیتر | (۱ قاشق غذاخوری) |
| پیاز که ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |
| سیر له یا خرد شده | ۱ عدد |
| کدوی قلمی حبه‌ای خرد شده | ۲ عدد |
| گوجه‌فرنگی خرد و پوسته گرفته | ۴۰۰ گرم |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به مقدار لازم |
| ریحان خشک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |

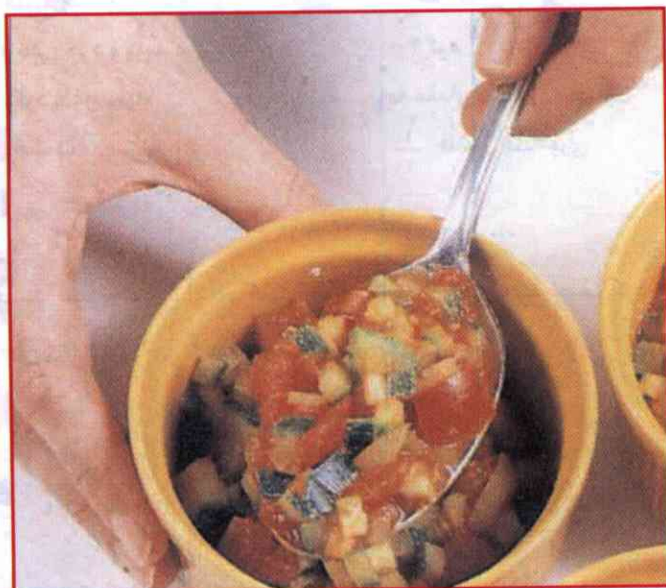
## طرز تهیه

۱- نخست سبزیجات را آماده کنید: فلفل قرمز را روی تخته نصف کرده و دانه‌های آن را جدا و سپس حبه‌ای خرد کنید.



۲- روغن را در کاسه مایکروفر ریخته، پیاز، سیر، کدو و فلفل را به آن اضافه کنید و آن را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه در مایکروفر (روی درجه زیاد) بگذارید، در این فاصله یک بار غذا را هم بزنید تا مواد آن نرم شود. سپس گوجه را با نمک و فلفل و ریحان خشک به آن اضافه کرده و هم بزنید تا غذا مزه‌دار شود و ۳ الی ۴ دقیقه دیگر در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار غذا را هم بزنید.

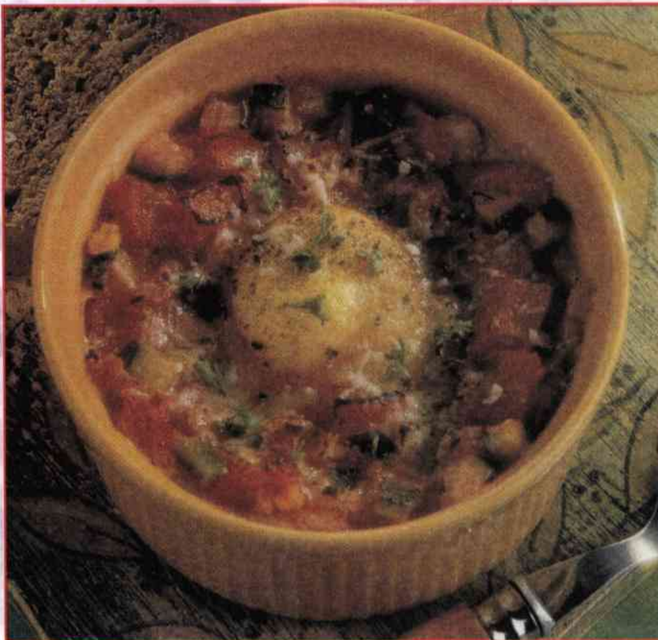
۳- مواد آماده شده را جداگانه بین ۴ ظرف مایکروفر یا قالب‌هایی که ظرفیت هر کدام حدود ۳۰۰ میلی‌لیتر باشد ( $\frac{۱}{۴}$ پیمانه) تقسیم کنید.



۴- یک حفره کوچک در وسط هر ظرف ایجاد کنید و یک تخم‌مرغ در آن بشکنید.

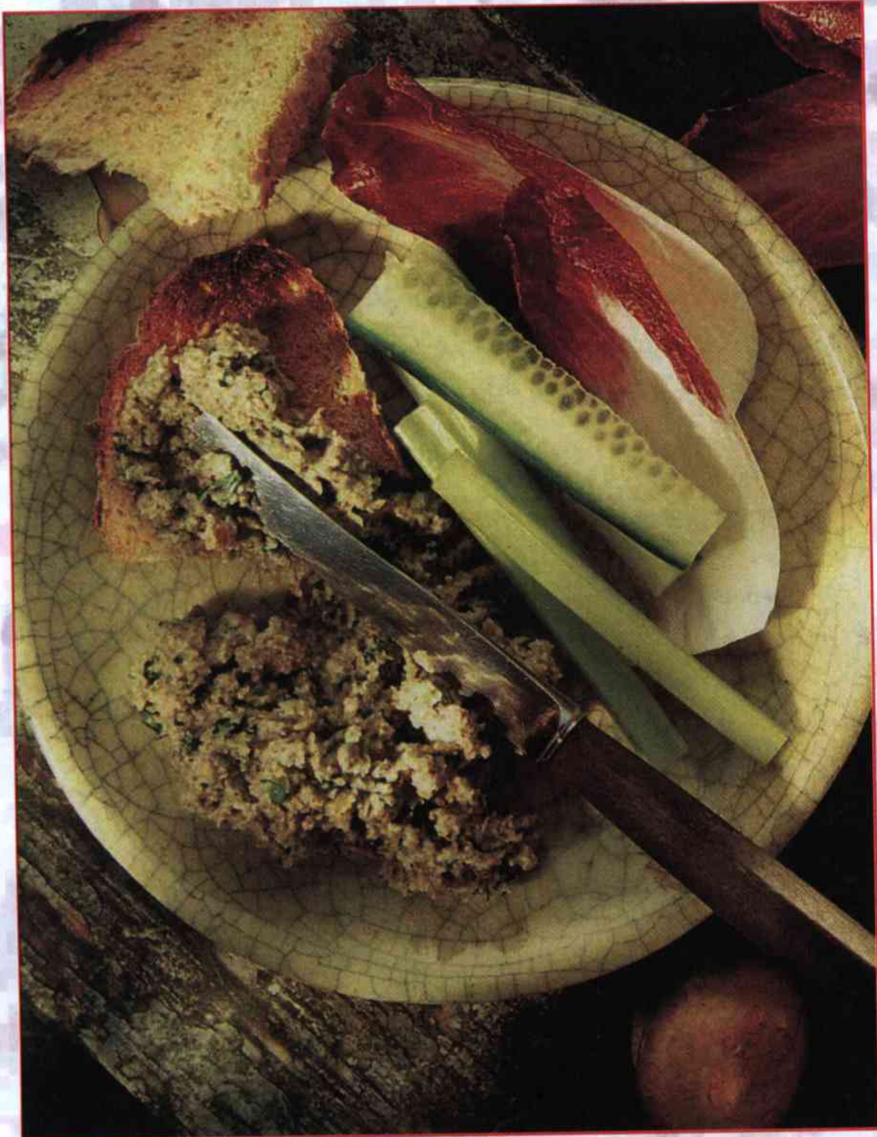


۵- گرد فلفل سیاه را روی هر کوکوتی بریزید و پنیر رنده شده روی آن بپاشید. به آرامی هر زرده تخم‌مرغ را با سوزن یا خلال دندان سوراخ کنید و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا تخم‌مرغ‌ها سفت شده و قوام بگیرد. جعفری تازهٔ خرد شده را روی آن بپاشید و بلافاصله سرو کنید.



# پاته قارچ

پاته قارچ جایگزین خوبی (در مقابل پاته‌هایی که اساس آن‌ها جگر است) برای گیاه‌خواران می‌باشد. پختن پیاز در کره طعم بسیار خوبی به آن می‌دهد اما شما می‌توانید اگر دوست دارید به جای کره از روغن استفاده کنید.



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون یا کره | ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) |
| پیاز خرد شده | ۲ عدد |
| قارچ خرد شده یا ورقه شده | ۳۵۰ گرم یا $4\frac{1}{2}$ پیمانه |
| بادام آسیاب شده یا خرد و نرم شده | ۲۲۵ گرم یا ۱ پیمانه |
| جعفری پاک کرده | یک مشت |
| نمک و گرد فلفل سیاه | |
| بُرش‌های نازکی از نان تُست | |
| خیار، کاسنی و ساقه کرفس جهت سرو | |

## طرز تهیه

۱- روغن زیتون یا کره و پیاز را در یک کاسه مایکروفر بریزید و در مایکروفر به مدت ۵ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.



۲- قارچ را بدان اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۳/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت هم بزنید و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.



۳- پیاز و قارچ را با مایع پخته شده آن در مخلوط‌کن یا غذاساز بریزید. سپس بادام آسیاب شده و جعفری را اضافه کنید و کمی آن را در مخلوط‌کن یا غذاساز مخلوط کنید. پاته را می‌توان کاملاً نرم و صاف و یا کمی درشت‌تر آماده کرد. دوباره آن را بچشید تا نمک و فلفل آن به میزان دلخواه باشد.

۴- با قاشق پاته را درون ظرف جداگانه بریزید و با برگ‌های جعفری تزئین کنید و با برش‌های نازکی از نان تُست و قاچ‌های خیار و کاسنی و کرفس سرو کنید.



## دلمه قارچ

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| قارچ متوسط | ۲۲۵ گرم |
| کره یا مارگارین | ۴ قاشق غذاخوری |
| پیاز کوچک، ریز خرد شده | ۱ عدد |
| گرد نان خشک | ۳ قاشق غذاخوری |
| جعفری خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

۱- قارچ را شسته و ساقه آن را جدا کنید، سرهای قارچ را در یک ظرف گرد در یک ردیف به طوری که قسمت توخالی آن‌ها بالا باشد قرار دهید.

۲- ساقه‌های قارچ را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید سپس با کره و پیاز در یک قابلمه یا ظرف پیرکس (یا چینی) قرار داده و به صورت روباز در مایکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. (یا تا زمانی که پیاز آن نرم شود) و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید سپس پودر نان خشک و جعفری را اضافه کرده و آن را کنار بگذارید.

۳- در ظرفی را که سرهای قارچ را در آن چیدید بسته و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه (یا تا زمانی که تقریباً پخته شود) در مایکروفر با درجه زیاد حرارت دهید. سپس هر سر قارچ را با مقداری از مخلوطی که قبلاً آماده کردید پر کنید و در ظرف را بسته و در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه (یا تا زمانی که داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید.

## دلمه کلم

زمان پخت: ۳۶ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| کلم | ۱ عدد (حدود ۶۵۰ گرم) |
| آب | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| گوشت بدون چربی، چرخ کرده | ۶۵۰ گرم |

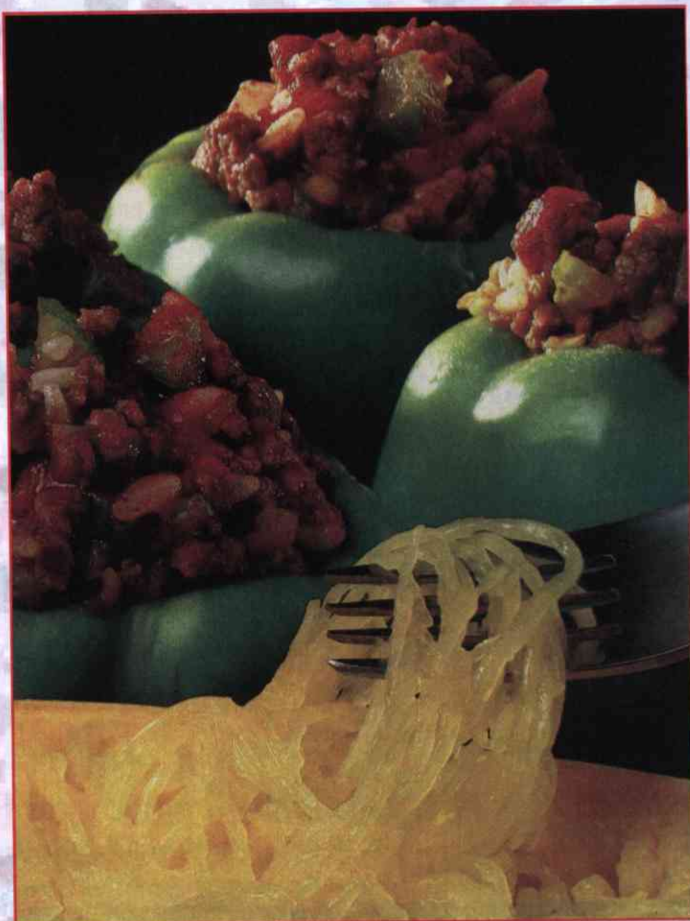
| | |
|---|---|
| برنج پخته | $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ، زده شده | ۱ عدد |
| آویشن | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| جعفری تازه، خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| سیر، له شده | ۱ حبه |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| سس گوجه | ۴۵۰ گرم |

## طرز تهیه

ساقه چوبی وسط کلم و برگ‌های خراب آن را جدا کنید سپس با مقداری آب در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری (یا هر ظرف ۳ لیتری دیگر که مناسب مایکروفر باشد) با درب بسته به مدت ۶ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. پس از سرد شدن کلم برگ‌ها را از هم جدا کنید. گوشت، برنج، تخم‌مرغ، آویشن، جعفری، سیر، نمک و فلفل را مخلوط کرده کاملاً هم بزنید. مخلوط را برای ۶ الی ۸ برگ بزرگ کلم تقسیم کنید، مواد را در وسط هر برگ کلم بگذارید و با دقت دلمه را بپیچید. ته قابلمه را با برگ‌های باقیمانده کلم بپوشانید و دلمه‌ها را روی آن قرار دهید مجدداً روی آن را با بقیه برگ‌ها بپوشانید، مقداری کره در چند جای برگ‌ها گذاشته و سُس گوجه را روی آن‌ها بریزید و با درب بسته به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بپزید. بعد از ۱۵ دقیقه کمی آب به آن اضافه کنید (تا به اندازه کافی رطوبت داشته باشد) و تا زمانی که چنگال به راحتی در آن فرو رود به پختن ادامه دهید سپس از فر درآورده و بگذارید به همان حالت دربسته ۵ دقیقه بماند و قبل از سرو برگ‌های وارفته روی آن را جدا کنید.



# دلمه فلفل



زمان پخت: ۱۵ الی ۱۷ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فلفل دلمه‌ای بزرگ (سبز) | ۴ عدد |
| گوشت بدون چربی چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |

| | |
|---|---|
| پیاز کوچک، ریز خرد شده | ۱ عدد |
| سیر لِه یا رنده شده | ۱ حبه |
| کرفس، ریز خرد شده (یا چرخ شده) | ۲ قاشق غذاخوری |
| تخم مرغ | ۱ عدد |
| سُس گوجه | ۱ پیمانه |
| (۴ قاشق غذاخوری برای روی دلمه‌ها نگاه دارید) | |
| برنج پخته | ۱/۲ پیمانه |
| جعفری تازه، خرد شده | ۳ قاشق |
| سس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه (سیاه) | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| فلفل | ۱/۴ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

فلفل‌ها را بشویید سر و دانه‌ها و قسمت‌های گوشتی چسبیده به آن را جدا کرده و قسمت سر آن را رو به پایین قرار داده تا آب آن چکیده شود. گوشت، پیاز، سیر و کرفس را در یک کاسه ۲ لیتری مناسب مایکروفر ریخته و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. مواد را هم بزنید تا خرده‌های گوشت به هم نچسبند و مجدداً به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. بقیه مواد (به جز ۴ قاشق غذاخوری سُس گوجه) را در آن ریخته هم بزنید و بعد فلفل دلمه‌ها را با این مخلوط پر کنید و مقداری از مواد را به شکل قلمبه روی آن بالا آورده (به تصویر توجه کنید) و فلفل‌ها را به شکل دایره یا بیضی در یک ظرف یا قابلمه مناسب مایکروفر که بتوانید فلفل را در آن رو به بالا قرار دهید، بگذارید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید. اگر دیدید فلفل‌ها به یک میزان نپخته‌اند ظرف را نیم دور بچرخانید، (اگر مایکروفر سینی چرخان دارد نیازی به این کار نیست)، سپس ۱ قاشق غذاخوری سُس گوجه را روی هر فلفل ریخته و اگر مایلید با نان سیردار تند سرو نمایید.

# دلمه قارچ با قلوه



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| قلوه گوسفند | ۱۲۵ گرم |
| قارچ پهن و بزرگ | ۴ عدد |
| گوشت چرخ کرده | کمی |

| | |
|---|---|
| پیاز خرد شده | ۱ عدد |
| سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه) یا سس ورسترشیر | ۲ قاشق چایخوری |
| سس سویا[1] | ۱ قاشق چایخوری |
| جعفری، خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| پنیر، رنده شده | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |

## طرز تهیه

قلوه را تمیز کرده خرد کنید و ساقه قارچ‌ها را جدا کنید. ساقه‌ها را ریز خرد کنید و با گوشت چرخ کرده پیاز و قلوه مخلوط کنید و در سُس بغلتانید و هم بزنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و طی این زمان یک‌بار آن را هم بزنید، بعد نیمی از جعفری را در آن ریخته هم بزنید و مخلوط را داخل قسمت درونی قارچ‌ها بریزید و روی آن را با مخلوطی از پنیر و جعفری باقیمانده بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه یا تا زمانی‌که پنیر آب شود با درجه ۶۰۰ وات حرارت دهید.

# دلمه برگ‌مو

اساس آن مانند دلمه یونانی است اما مواد داخل آن غلات و حبوبات (که مطلوب گیاه‌خواران است) می‌باشد. بدین ترتیب یک پیش غذای پرفیبر و کم‌چربی و یا خوراک مختصر و بوفه‌ای تهیه می‌شود. بهتر است که برای پخت سریع همچون پخت سنتی برگ‌ها و مواد داخل آن جداگانه پخته شود زیرا پخت هم‌زمان آن‌ها طولانی و آهسته است.

## مواد لازم برای تهیه حدود ۴۰ دلمه

| | |
|---|---|
| روغن آفتابگردان | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| روغن کنجد | ۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق چایخوری |
| پیاز که ریز خرد یا خلال شده باشد | ۱ عدد |
| برنج، خیسانده | ۲۲۵ گرم یا $۲\frac{۱}{۳}$ پیمانه |
| آب سبزیجات پخته داغ | ۶۰۰ میلی‌لیتر یا $۲\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| فلفل زرد کوچک که دانه‌های آن گرفته شده و ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |

---

۱. به صفحه ۴۵ رجوع شود.

| | |
|---|---|
| زردالوی خشک شده که ریز خرد شده باشد | ۱۱۵ گرم یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| مغز کاج خوراکی (یا به جای آن می‌توانید از لپه[1] استفاد کنید) | ۵۰ گرم یا $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| جعفری تازهٔ خرد شده | ۳ قاشق‌غذاخوری |
| نعناع یا پونه تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ادویه | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| برگ مو | به میزان لازم |
| آب | ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| گرد فلفل سیاه | به میزان دلخواه |
| چند قاچ لیمو | برای تزئین |
| لیمو ترش | ۲ عدد |

## مواد لازم برای سرو غذا

| | |
|---|---|
| ماست طبیعی کم چرب | ۳۰۰ میلی‌لیتر یا $۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| سبزی معطر خرد شده و فلفل قرمز | ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری |

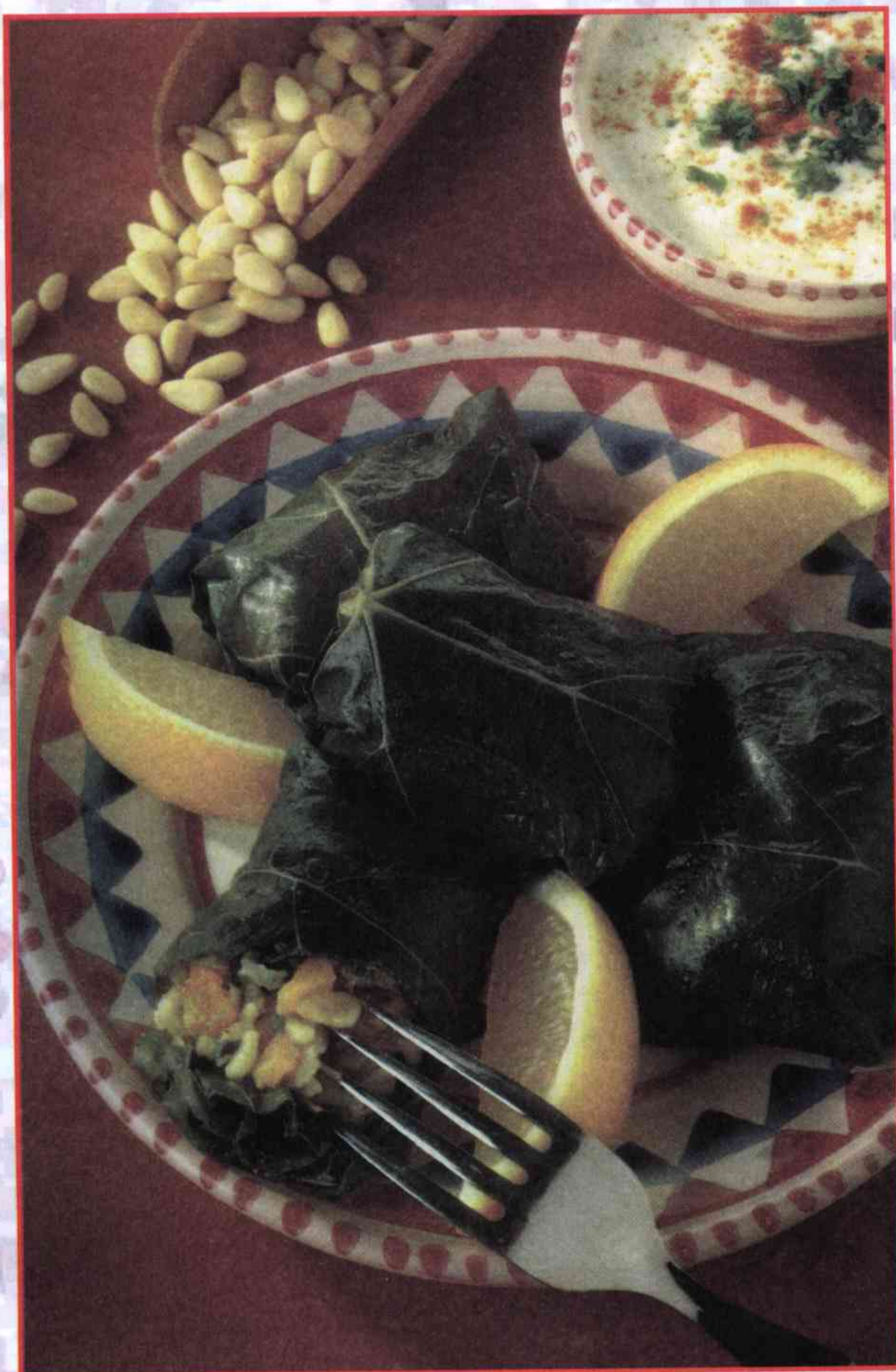
## طرز تهیه

۱- روغن کنجد و آفتابگردان را در یک کاسه مناسب مایکروفر بریزید و آن را در مایکروفر قرار داده و به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، سپس پیاز را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید.

۲- برنج را اضافه کرده و در روغن بغلتانید تا همهٔ دانه‌های برنج چرب شود ، مایه را به آن اضافه کرده و طوری روی آن را بپوشانید که راه خروج هوا داشته باشد و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. دکمه کنترل قدرت مایکروفر را روی متوسط بگذارید و مایکروفر را به مدت ۲۵ دقیقه دیگر روشن کنید و در این فاصله ۲ الی ۳ دفعه غذا را هم بزنید.

---

۱. در صورتیکه از لپهٔ خیس خورده بجای مغز کاج خوراکی استفاده کردید در مرحلهٔ دوم همراه برنج، لپه را بپزید.



۳- فلفل و زردالوی خرد شده را اضافه کرده هم بزنید. در آن را دوباره پوشانده و ۵ دقیقه آن را به حال خود بگذارید.



۴- پوست تلخ لیمو را رنده کرده و سپس آن را از وسط نصف کرده آب آن را بگیرید، مایعی که در ظرف مانده و جذب برنج نشده است را بردارید (یا آن را آبکش کنید). سپس مغز کاج، مخلوط سبزیجات و ادویه‌جات، پوست لیمو (رنده شده) و نیمی از مایع را که جداکرده‌اید در غذا بریزید و هم بزنید و نمک و فلفل آن را مطابق ذائقه خود تنظیم کنید.

۵- برگ موها را در یک کاسه با آب قرار دهید، در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. سپس در آبکش بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود و سپس آن‌ها را روی یک تخته بگذارید (به طوری که طرف صاف برگ بالا باشد) ساقه‌های کلفت و سفت آن را جدا کنید.

۶- یک قاشق پر از مخلوط برنج آماده شده در وسط برگ مو بریزید اول طرف ساقه یا دم برگ را تا بزنید ، بعد اطراف آن را و در آخر نوک برگ را تا بزنید تا به شکل بقچه درآید، همین کار را در مورد تمام برگ‌ها انجام دهید.

۷- همه دلمه‌های آماده شده را در یک ظرف بزرگ و کم‌عمق مناسب سرو غذا نزدیک به هم قرار دهید. مقدار آب‌لیموی باقی مانده را با روغن‌زیتون مخلوط کنید و روی دلمه‌ها

بریزید. سپس در آن را ببندید و بگذارید سرد شود.



۸- دلمه‌ها را با قاچ‌هایی از لیمو (قاچ با پوست) تزئین کرده و ماست را توی کاسه ریخته با سبزیجات معطر خرد شده قاطی کنید و هم بزنید و کمی گرد فلفل قرمز روی آن بریزید و این سُس ملایم را با دلمه‌های سرد شده میل بفرمائید.

**نکته**

**اگر برگ مو در دسترس ندارید می‌توانید از برگ چغندر، اسفناج نوبر یا کلم برگ استفاده کنید.**

## دلمه گوجه‌فرنگی

دلمه گوجه‌فرنگی یکی از دلمه‌های خوشمزه‌ای است که می‌توان مواد داخل آن را مطابق میل تغییر داد.

**مواد لازم برای ۴ نفر**

| | |
|---|---|
| **گوجه گوشتی و دُرشت** | **۴ عدد** |
| **روغن** | **۷/۵ میلی‌لیتر ($1\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری)** |

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده گوساله | ۷۵ گرم یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |
| پیاز قرمز کوچک که ریز شده باشد | ۱ عدد |
| بلغور گندم | ۲۵ گرم یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| پنیر پارمیزان[1] تازه رنده شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| بادام هندی خرد شده | ۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری |
| کرفس خرد شده | ۱ ساقه کوچک |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به مقدارکافی |
| سالاد فصل برای سرو با دلمه | |

## طرز تهیه

۱- سر گوجه را گرد ببرید و گوشت داخل گوجه را با یک قاشق چایخوری (کنده) خالی کنید و آن را نگه دارید.



۲- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و گوشت چرخ کرده گوساله و پیاز را به آن اضافه کنید. روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت بپزد) روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید تا گوشت به هم نچسبد. سپس گوشت گوجه را اضافه کرده، هم بزنید.

۳-بلغور گندم را در یک کاسه ریخته و روی آن آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید

---

۱. parmesan یک نوع پنیر ایتالیایی

تا خیس بخورد، سپس آب آن را (اگر آب دارد) خالی کنید. گوشت و بلغور گندم و پنیر، و کرفس را مخلوط کرده و به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

۵- این مخلوط را با قاشق درون گوجه‌ها ریخته و در یک ظرف مایکروفر پهن و کم‌عمق گذاشته و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا گوجه‌ها و مواد داخل آن‌ها تُرد و نرم‌تر شود و با یک سالاد فصل میل نمایید.



# پیش غذای بادنجان

**زمان پخت: ۷/۵ الی ۹ دقیقه**

## مواد لازم برای تهیه ۲ پیمانه

| | |
|---|---|
| بادنجان | ۴۵۰ گرم |
| پیاز کوچک رنده شده | ۱ عدد |
| فلفل دلمه سبز رنده شده | نصف عدد |
| سیر لِه یا رنده شده | ۱ حبه |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |
| ماست | ۱ پیمانه |

## طرز تهیه

بادنجان را روی سه‌پایه مخصوص مایکروفر گذاشته چند جای پوست آن را سوراخ کرده یا چاک دهید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) یا تا زمانی که بادنجان نرم شود بپزید. سپس آن را کنار گذاشته تا سرد شود. پیاز، فلفل دلمه، سیر و آب‌لیمو را در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر با هم مخلوط کنید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه (یا تا زمانی که سبزیجات حالت سفتی خود را از دست بدهند). با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید، سپس بادنجان را نصف کرده و گوشت آن را با قاشق در یک کاسه ریخته و بقیه مواد به جز ماست را به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا خوب مخلوط شود، سپس ماست را اضافه کرده هم بزنید و درب ظرف را ببندید و آن را به صورت سرد سرو نمایید (در صورت تمایل قبل از سرو در یخچال گذاشته شود)

## نکته

**این پیش غذا بسیار کم کالری است که می‌توانید آن را با نان هم سرو کنید یا اگر بخواهید باز هم کم کالری‌تر باشد به جای نان از سبزیجات دیگر می‌توانید برای سرو با آن استفاده کنید.**

# پارتنون بادنجان

**زمان پخت: ۱۸ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| بادنجان متوسط | ۲ عدد |
| پیاز متوسط، خرد شده | ۲ عدد |
| گوشت چرخ کرده گوسفند | ۴۵۰ گرم |
| قرص آبگوشت رقیق (یا مقداری آب گوشت) | ۱ عدد |
| آب داغ | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| سس گوجه (که بعداً به میزان لازم از آن استفاده می‌کنید) | ۱ قوطی ۲۳۰ گرمی |
| اورگانو | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| دارچین | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| جعفری، خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| نان خشک (یا مغز نان سفید خشک شده) | نصف پیمانه |

## طرز تهیه

بادنجان‌ها را شسته و از طول به ۲ قسمت تقسیم کنید. گوشت‌های درون آن را خالی کرده به طوری که پوسته آن ۲/۵ سانتی‌متر ضخامت داشته باشد. گوشت‌های بادنجان را به قطعات متوسط تقسیم کرده و کنار بگذارید، سپس پیاز را در یک قابلمه ۱/۵ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده گوشت را به آن اضافه کرده با چنگال هم بزنید (تا ذرات گوشت از هم جدا شوند) و با درب بسته به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که گوشت رنگ صورتی خود را از دست بدهد با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید، بعد روغن آن را گرفته قرص آب گوشت را در آب داغ حل کرده و با نصف پیمانه سُس گوجه و گوشت‌های کوبیده و تقسیم شدهٔ بادنجان را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و آن را هم بزنید و سپس درب ظرف را بسته به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و در این مدت گاه‌گاهی آن را هم بزنید،

سپس ظرف را از فر خارج کرده، آویشن، دارچین، جعفری، نمک و فلفل را اضافه کرده، هم بزنید، سپس نیمه‌های بادنجان را با این مخلوط پر کنید و پودر نان خشک را روی آن بریزید و سپس بقیه سس گوجه را روی پودر نان خشک ریخته و بادنجان‌ها را در یک ظرف بیضی مناسب مایکروفر به ابعاد (۷ × ۱۱ اینچ[۱] گذاشته، درب ظرف را با کاغذ مومی پوشانده و به مدت ۸ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بپزید (یا تا زمانی که بادنجان پخته شود).

# قارچ تفت داده

**زمان پخت: ۴ الی ۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **قارچ** | **۲۵۰ گرم** |
| **سیر له شده** | **۱ حبه** |
| **کره یا مارگارین** | **$\frac{۱}{۴}$ پیمانه** |

## طرز تهیه

قارچ‌ها را تمیز کرده ورقه کنید و در یک ظرف مناسب مایکروفر ۲۰ سانتی‌متری قرار دهید. سیر و کره را به آن اضافه کنید و با کاغذ پارافینه بپوشانید و با درجه ۹۰ درصد (تفت دادن) به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بپزید و پس از گذشت ۲ دقیقه از زمان پخت، آن را هم بزنید.

## نکته

**می‌توانید این قارچ را با رُسبیف یا استیک یا کنار هر وعده غذایی بگذارید یا می‌توانید به عنوان غذای اصلی با نان تُست سرو نمایید و روی آن پنیر پیتزای رنده شده بریزید.**

---

۱. هر اینچ = ۲/۵ سانتی‌متر

# راتاتوی

**زمان پخت: ۲۲ الی ۲۴ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

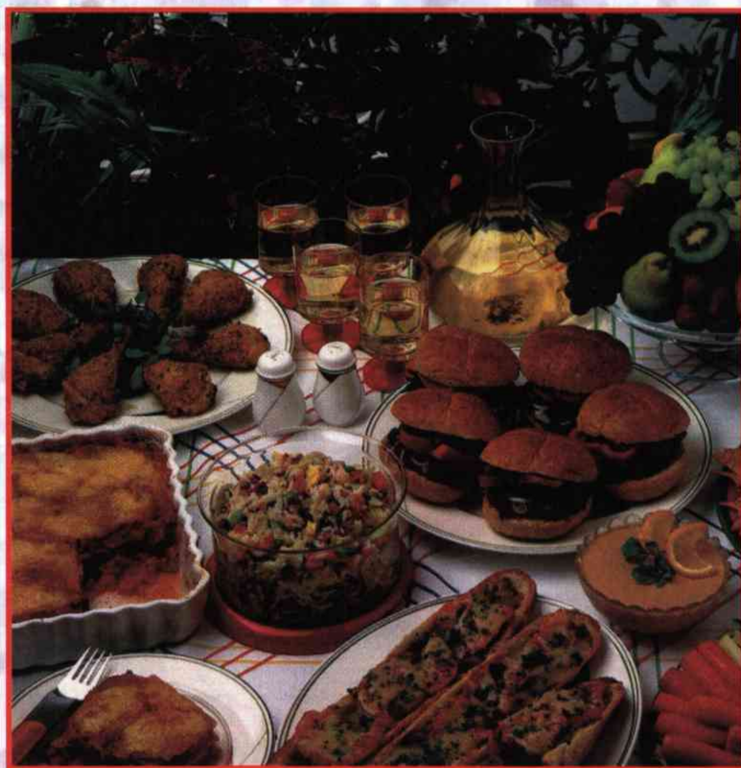
| | |
|---|---|
| بادنجان | ۶۰۰ الی ۶۵۰ گرم |
| روغن زیتون | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| سیر، له یا رنده شده | ۲ حبه |
| پیاز متوسط، حلقه شده | ۱ عدد |
| کدوی متوسط، حلقه شده | ۳ عدد |
| فلفل دلمه، خلال شده | ۱ عدد |
| گوجه سفت، خرد شده | ۴ عدد |
| ریحان خشک | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| آویشن | نوک قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| جعفری تازه، خرد شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| پنیر پارمیزان (یا پیتزای)، رنده شده | ۲ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

بادنجان‌ها را روی سه پایه مخصوص مایکروفر گذاشته و چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید و به مدت ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، سپس کنار گذاشته تا سرد شود. در یک قابلمه ۲/۵ لیتری مناسب مایکروفر، روغن زیتون، سیر و پیاز را ریخته درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید یا تا زمانی که پیاز پخته و نرم شود. سپس کدو و فلفل دلمه را ریخته هم بزنید. بادنجان‌ها را پوست کنده و به حبه‌های ۳/۵ سانتی‌متری تقسیم کرده (حدود ۲ پیمانه) و به مخلوط کدو اضافه کنید و خوب هم زده درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. سپس گوجه، ریحان، نمک، آویشن و فلفل را اضافه کرده و بدون این که درب ظرف را ببندید

به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود) سپس روی آن پنیر رنده کنید.

## لازانیای راتاتوی



### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| لازانیا | ۴ ورقه |
| بادنجان کوچک که حلقه نازک شده باشد | ۱ عدد |
| نمک | به میزان لازم |
| روغن | ۱ قاشق غذاخوری |
| پیاز خرد شده | ۱ عدد |
| سیر لِه شده | ۲ حبه |

| | |
|---|---|
| فلفل دلمه قرمز، خرد شده | ۱ عدد |
| گوجه، پوست گرفته و خرد شده | ۲ عدد |
| گوجه کنسروی یا تازه آن | ۴۰۰ - ۳۰۰ گرم |
| رب گوجه | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| ریحان خشک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| گوشت که به قطعات باریک ۲ سانتی‌متری تقسیم شده باشد | ۲۵۰ گرم |
| پنیر کم چربی (موزارلا) ورقه شده | ۲۵۰ گرم |
| پنیر پارمیزان (یا پیتزا) رنده شده | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |

## طرز تهیه

بادنجان‌ها را روی یک سه پایه سیمی یا در آبکش پهن کنید و ۲ طرف آن را نمک زده، ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس با کاغذ جاذب (یا دستمال کاغذی حوله‌ای) خشک کنید و با روغن، پیاز و سیر در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. بادنجان‌ها را لِه کرده و به پیاز و فلفل قرمز، گوجه و گوجه رنده شده (۴۰۰ - ۳۰۰ گرم)، رب گوجه، ریحان و اورگانو اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. $\frac{۱}{۴}$مخلوط بادنجان (راتاتوی) را کف یک ظرف مربع ۲۰ سانتی‌متری مناسب مایکروفر ریخته و ۲ ورقه لازانیای آماده (کمی پخته شده) را روی آن قرار دهید و سپس $\frac{۱}{۴}$ دیگر راتاتوی و نیمی از گوشت (که قطعات باریک شده) و نیمی از پنیر کم چربی و نیمی از پنیر پارمیزان (یا پیتزا) را ریخته و همین کار را با بقیه مواد ادامه دهید (نباید بیش از $\frac{۲}{۳}$ ظرف پر باشد) و بعد به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید، سپس ۱۵ دقیقه صبر کرده بعد سرو نمایید.

# سوسیس با لوبیای پخته

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سوسیس | ۵۰۰ گرم (۶ قطعه) |
| آب داغ | ۱ پیمانه |

| | |
|---|---|
| پیاز بزرگ رنده شده | ۱ عدد |
| سیب‌زمینی حلقه و پخته شده | ۴۴۰ گرم |
| کنسرو لوبیا | قوطی ۴۴۰ گرمی |
| پنیر رنده شده | ۱/۲ پیمانه |

**طرز تهیه**

سوسیس و آب را در یک ظرف کم عمق مخلوط کرده درب آن را بسته به مدت ۶ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات در مایکروفر بپزید، سپس آبکش کرده پوست آن را در آورده و سوسیس‌ها را به قطعات ۱ سانتی‌متری ببرید. پیاز را در ظرف قرار داده درب آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سوسیس، سیب‌زمینی‌های حلقه شده و لوبیا را به صورت لایه‌ای روی پیاز در ظرف قرار دهید و پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و به مدت ۶ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.

## پاته جگر مرغ

**مواد لازم**

| | |
|---|---|
| جگر مرغ که دو نیم شده باشد | ۴۵۰ گرم |
| کره یا مارگارین | ۲۲۵ گرم |
| پیاز کوچک که ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |
| آب‌غوره | ۱/۴ پیمانه |
| سیر خرد شده | ۱ حبه |
| آویشن (خشک) | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| نمک | ۳/۴ قاشق چایخوری |
| فلفل | ۱/۴ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه**

۱- همه مواد را در یک قابلمه پیرکس با هم مخلوط کرده در آن را ببندید و در مایکروفر

به مدت ۱۳ الی ۱۷ دقیقه با درجه متوسط بپزید (یا تا زمانی که جگر آن پخته و مزه‌دار شود) و در این فاصله آن را دوبار هم بزنید.

۲- مواد پخته شده را داخل مخلوط کن یا غذاساز ریخته و خوب مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود، سپس داخل ظرفِ مناسب سرو ریخته در آن را بسته و بگذارید تا خوب سرد و خنک شود و حالت سفت پیدا کند، و با نان تُست میل کنید.





## فصل سوم

# ماهی و غذاهای دریایی







سرخ کردن، آب پز کردن و با بخار پختن، بیشترین متدهای کلاسیک مورد استفاده پخت ماهی و دیگر آبزیان بوده است، اکنون باید با جدیدترین روش، یعنی پخت ماهی به سبک مایکروفر آشنا شوید. وقتی ماهی را در مایکروفر می‌پزید چنان آبدار، ترد و خوشمزه است که دیگر هرگز نمی‌خواهید غذاهای دریایی را به طرق دیگری بپزید. پخت غذاهای دریایی با مایکروفر بسیار ساده و راحت است. صدف‌ها را می‌توانید با مقدار بسیار کمی آب در مایکروفر به صورت نرم و آبدار بخارپز کنید و اگر از نظر شما مرغ و گوشت در مایکروفر سریع می‌پزد، از سرعت پخت ماهی در آن حیران می‌شوید و بهتر است که ماهی را در آخرین دقایق مانده به سرو غذا آماده کنید، حتی زمان وقفه پس از پخت ماهی نیز کوتاه است بنابراین وقتی قصد دارید برای شام ماهی درست کنید همه کارها را قبلاً انجام داده و سپس پخت ماهی را شروع کنید.

اگر خانواده شما دوست دارند غذاهای دریایی، ترد و برشته و بریانی باشد آن‌ها را با لذت یک مزه جدید متعجب کنید (زمانی که دستورالعمل‌های سنتی پخت ماهی را با مایکروفر انجام می‌دهید) مسلماً پس از آن تأیید خواهند کرد که ماهی با چنان دقت و وسواسی پخته شده که به نظر می‌آید از مشهورترین آشپزهای حرفه‌ای فرانسه باشد. از جداول پخت و دستورالعمل‌ها به عنوان راهنمایی برای تطبیق خوراک‌های مورد نظر خودتان استفاده کنید. اگر دستورالعملی را دیدید که به راحتی با دستورالعمل‌های سنتی (که می‌خواهید با آن تطبیق دهید) جور در نمی‌آید یا خیلی شباهت ندارد، قوانینَ کلی زیر را بکار ببندید.

- عمل پخت را با درجه ۷۰ درصد (Roast) یا درجه زیاد (ماکزیمم قدرت یا ۱۰۰ درصد ) به مدت $\frac{1}{5}$ زمان پختی که دستورالعمل روش سنتی پخت توصیه می‌کند، شروع کنید. در حین پخت مراقب باشید تا چنان که به نظر رسید غذا زودتر از زمان تعیین شده، پخته است، مایکروفر را متوقف و آن را چک کنید و اگر ماهی پخته نشده، ۳۰ ثانیه دیگر به عمل

پخت ادامه دهید. همانند روش پخت سنتی رمز خوب پختن غذاهای دریایی مراقبت دقیق از غذا است چون ماهی ممکن است در عرض چند ثانیه بیش از حد پخته شود (یا بسوزد) و بهتر است که وقتی تقریباً پخته شد آن را از فر خارج کرده تا طی زمان وقفه، عمل پخت پایان یابد اگر نکات ساده زیر را بخوانید نتایج عالی خواهید گرفت:

- اغلب دستورالعمل‌هایی را که یک نوع ماهی خاص را مشخص می‌کنند می‌توان با جایگزین کردن هر نوع ماهی سفید به کار برد.
- ماهی را با درب بسته بپزید مگر در صورتی که با پودر سوخاری یا نان خشک پوشیده شده باشد (آب آن تبخیر شود). درب بسته هم زمان پخت را کاهش می‌دهد و هم از خشک شدگی جلوگیری می‌کند.
- وقتی که می‌خواهید ماهی را درسته بپزید (شکل‌های ویژه ماهی) ظرف را باید دوبار طی زمان پخت به اندازه $\frac{1}{4}$ بچرخانید تا به طور یک‌نواخت پخته شود (در مواردی که مایکروفر سینی چرخان دارد نیازی به این کار نیست).
- ماهی وقتی پخته است که رنگ گوشت آن مات و با چنگال حالت ورقه ورقه پیدا کند.
- میگو در مایکروفر بسیار خوب می‌پزد و میگوی با پوست، به رنگ صورتی در می‌آید.
- همه غذاهای دریایی را می‌توان فریزر کرد مگر در صورتی که عکس این مطلب در دستورالعمل ذکر شده باشد.
- می‌توانید از ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر برای فیله یا قطعات ماهی استفاده کنید. برای این کار ظرف را قبلاً حرارت داده در آن کره یا روغن ریخته و برای کسب نتیجه دلخواه یک طرف آن را برشته کنید.
- برای آن که بوی خوراک‌های دریایی را از مایکروفر بزدایید، ۱ پیمانه آب را با آب‌لیمو و میخک در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و به مدت چند دقیقه در مایکروفر بجوشانید.

## طریقه پوست کندن میگو

برای کندن پوست میگو، ۴۵۰ گرم میگوی با پوست (سایز کوچک و خام) را در یک ردیف در یک بشقاب پهن مناسب مایکروفر طوری قرار داده که دُم آن‌ها به طرف مرکز بشقاب باشد و سپس روی بشقاب را با کاغذ مومی یا پارافینه پوشانده، به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت در مایکروفر قرار دهید (یا تا وقتی رنگ آن صورتی شود) و سپس ۵ دقیقه صبر کرده پوست و روده آن را درآورید.

# کوفتهٔ ماهی



## مواد لازم

| | |
|---|---|
| ماهی حلوای بخارپز کوبیده شده | یک پیمانه |
| سیب‌زمینی پخته له شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| کرفس ساطوری شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| لوبیا سبز پخته و خرد شده | ۵ ساقه |
| هویج پخته و خرد شده | ۱/۲ |
| تخم مرغ | ۱ عدد |
| پودر نان خشک | ۱/۴ پیمانه |
| نمک | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| شیر تازه | ۲ قاشق غذاخوری |
| روغن | به میزان لازم |

## طرز تهیه

۱- گوشت ماهی پخته شده (که قبلاً استخوانهای آن را جدا و کوبیده‌اید)، سیب‌زمینی له شده،نمک،کرفس و تخم مرغ را مخلوط کرده، شیر را اضافه کنید و خوب ورز دهید تا به شکل خمیر درآید.

۲- مخلوط را به ۵ قسمت تقسیم کرده هر قسمت را به شکل گرد یا بیضی در آورید و با پودر نان تُست شده بپوشانید (در آن بغلتانید).

۳- کمی روغن در تابهٔ مایکروفر که قبلاً آنرا حرارت داده‌اید ریخته و کوفته‌ها را در آن قرار داده و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجهٔ زیاد سرخ کنید و با هویج و لوبیا سبز پخته سرو نمایید.

---

### نکته

**ماهی،سیب‌زمینی، هویج و لوبیا سبز را قبل از خمیر کردن طبق زمان‌های گفته شده در جداول پخت بپزید.**

---

# خوراک میگو

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| **میگوی تازه و بدون پوست** | **۳۰۰ گرم** |
| **پیازچهٔ ساطوری شده** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **پیازچه** | **۲ ساقه** |
| **سیر له شده** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **پودر فلفل** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **آب لیمو** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **کره** | **به میزان لازم** |



**طرز تهیه**

کره را در تابهٔ مایکروفر که از قبل گرم کرده‌اید ریخته و سیر را در آن تفت دهید، سپس میگو، نصف قاشق چایخوری فلفل، نمک و آب لیمو را اضافه کرده، ۷ دقیقه با درجهٔ زیاد بپزید، (در نیمهٔ زمان پخت آن را هم بزنید). وقتی میگو سرخ شد روی آن پیازچهٔ سرخ شده و فلفل بریزید و با ساقه‌های پیازچه سرو نمایید.

(توجه کنید که پیازچهٔ خرد شده را قبل از پخت نیز می‌توانید اضافه کنید.)

## قلیهٔ میگو برای ۳ نفر

**مواد لازم**

| | |
|---|---|
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| سیر | ۱ بوته |

| | |
|---|---|
| میگوی پاک کرده | ۳۰۰ -۲۷۰ گرم |
| سبزی ماهی خشک | ۳ قاشق غذاخوری (سرپُر) |
| روغن | ۱ قاشق غذاخوری |
| زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| ادویه کاری | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| نمک (در صورت لزوم) | به میزان لازم |
| برنج نیم دانه | ۳-۲ قاشق غذاخوری |
| تمبر هندی | $\frac{۱}{۴}$ بسته |
| آب | ۴ لیوان |

## طرز تهیه

پیاز را پوست گرفته خلال کنید و با روغن در یک ظرف مناسب مایکروفر به مدت ۳ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات (با درب بسته) در مایکروفر قرار دهید، سپس سیر پاک و خرد شده را با زردچوبه به پیاز اضافه کرده، ۴ دقیقهٔ دیگر با درجهٔ ۸۰۰ وات تفت دهید، سپس سبزی ماهی (که قبلاً خیس کرده و آب آن را گرفته‌اید)، فلفل و ادویه را اضافه کرده ۱ دقیقه با درجهٔ زیاد تفت دهید.

میگو را اضافه کرده خوب هم بزنید تا کاملاً با مواد درون ظرف مخلوط شود و ۵ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات به صورت در باز بپزید. تمبر هندی را که از قبل با ۲ لیوان آب خیسانده‌اید، چنگ زده از صافی رد کنید تا هسته‌های آن جدا شود، آب صاف شده را نگه داشته و ۲ لیوان آب باقیمانده را به هسته‌ها اضافه کرده دوبار چنگ بزنید (بطوریکه هسته‌ها کاملاً تمیز و براق شود) و از صافی رد کنید و به ۲ لیوان آب تمبر قبلی اضافه کنید. آب تمبر و برنج نیم دانه را (که کاملاً تمیز کرده و شسته‌اید) به قابلمهٔ حاوی میگو اضافه کرده هم بزنید. آن را مزه کنید و اگر لازم داشت کمی نمک اضافه کنید (تمبر هندی خود دارای نمک است و معمولاً نیازی به اضافه کردن نمک نیست). قابلمه را به مدت ۱۰ دقیقه با درجهٔ زیاد (۸۰۰ وات) با درب بسته در مایکروفر قرار داده و پس از چند دقیقه وقفه، به مدت ۲۰ دقیقه با درجهٔ ۴۴۰ وات عمل پخت را تکمیل کنید.

# میگو با کره

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۱۰۰ گرم |
| سیر، ریز خرد شده | ۳ تا ۶ حبه |
| آب‌لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| جعفری خشک شده یا اورگانو | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | نصف قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| میگوی پوست کنده | ۴۵۰ گرم |

## طرز تهیه

۱- در یک ظرف کم عمق مایکروفر همه مواد، به جز میگو را ریخته مخلوط کنید و به صورت روباز به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که کاملاً داغ شود) با درجه زیاد بپزید و در این فاصله دوبار آن را هم بزنید.

۲- میگو را داخل سُس کره آماده شده غلتانده و درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که میگوها جمع شوند و صورتی رنگ گردد) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به صورت دربسته بماند و سپس سرو نمایید.



# آمنداین[1] فیله ماهی



**زمان پخت: ۱۰ دقیقه**

## مواد لازم برای ۲ الی ۳ نفر

| | |
|---|---|
| خلال بادام | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| فیله ماهی | ۴۵۰ گرم |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| شوید | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |

1. Fillet of fish Amandine.

| | |
|---|---|
| جعفری تازه خرد شده | ۱ قاشق چایخوری |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

خلال بادام و کره را در یک ظرف (۲۲ سانتی‌متری) مناسب مایکروفر گذاشته و بدون این که درب آن را ببندید به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که کره و خلال بادام طلایی شود)، بعد بادام‌ها را درآورده و کنار بگذارید. سپس ماهی را در ظرفی که کره در آن است بغلتانید تا دو طرف آن کره‌ای شود بعد نمک، شوید، فلفل، جعفری و آب‌لیمو را روی آن بپاشید و فیله را پیچانده در ظرف بگذارید و با کاغذ مومی یا پارافینه بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، پوشش روی ظرف را برداشته بادام‌ها را روی ماهی بریزید و دوباره روی ظرف را پوشانده به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که ماهی با چنگال ورقه شود). قبل از سرو ۴ دقیقه صبر کنید و با حلقه‌های لیموترش و سرشاخه‌های جعفری تزئین کنید و پودر فلفل قرمز شیرین روی آن بپاشید.

## فیله ماهی با قارچ

**زمان پخت: ۵ دقیقه**

### مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله ماهی | ۴۵۰ گرم |
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب‌لیمو | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| سرکه سفید | ۲ قاشق غذاخوری |
| پیاز سبز حلقه شده | ۲ عدد |
| قارچ ورقه شده | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| گوجه پوست گرفته و حبه‌ای خرد شده | ۱عدد |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

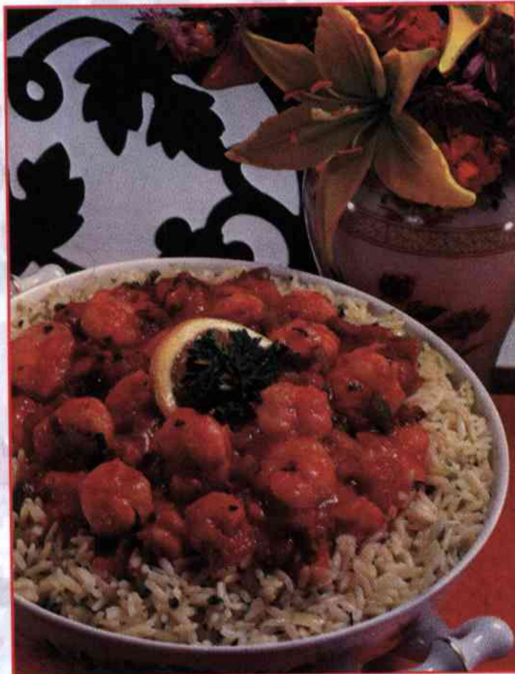
فیله‌ها را در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۲× ۷×۱۲ اینچ (اینچ = ۲/۵ سانتی متر) طوری قرار دهید که قسمت‌های ضخیم‌تر به‌طرف لبه بیرونی ظرف باشد. تکه‌های کره را در چند نقطه از فیله‌ها قرار دهید. آب‌لیمو را در سرکه ریخته هم بزنید و با بقیه مواد روی فیله‌ها بریزید، سپس درب ظرف را با کاغذ روغنی پوشانده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید ۵ دقیقه بعد از پخت، غذا را سرو کنید.

### نکته

**این غذا را می‌توانید به ترتیب زیر برای ۲ نفر آماده کنید:**

**۲۰۰ الی ۲۵۰ گرم فیله ماهی (۲ قطعه)، ۱ عدد گوجه کوچک و بقیه مواد لازم را همگی نصف کنید و زمان پخت را هم ۲/۵ الی ۳ دقیقه در نظر بگیرید.**

## معجون میگو[1]



1. Sheimp creole.

**زمان پخت:۱۴ الی ۱۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

| | |
|---|---|
| پیاز سبز، حلقه نازک شده | ۴ عدد |
| کرفس، خرد شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| فلفل دلمه، خرد شده | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| سیر، له شده | ۱حبه |
| گوجه، خرد شده | ۴۵۰ گرم |
| رب گوجه | قوطی ۱۷۰ گرمی |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| جعفری خشک | ۲قاشق چایخوری |
| گرد فلفل | ۱قاشق چایخوری |
| میگوی پخته تازه یا منجمد | ۱ بسته ۳۰۰گرمی |

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر، پیاز سبز، کرفس، فلفل دلمه، کره و سیر را مخلوط کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که رنگ پیاز سبز شفاف شود) بقیه مواد را اضافه کرده، هم بزنید و با درب بسته ۵ دقیقه با درجه ۸۰ درصد بپزید. مجدداً غذا را هم‌زده و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه دیگر (با درب بسته) با درجه ۸۰ درصد بپزید (یا زمانی که کاملاً داغ شود) بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت، روی برنج پخته داغ بریزید و سرو نمایید.



# ماهی سالمون با سُس کره لیمو

**زمان پخت: ۱۰ الی ۱۲ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| آب داغ | ۱/۵پیمانه |
| سرکه سفید | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| فلفل | به میزان لازم |
| لیمو، حلقه شده | ۱ عدد |
| برگ بو | یک پر |
| پیاز، رنده شده | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ماهی سالمون | ۴ قطعه کوچک یا ۲عدد بزرگ |

**سُس کره لیمو (به قسمت سُس‌ها مراجعه شود)**

## طرز تهیه سالمون

دریک ظرف بیضی مناسب مایکروفر، آب، سرکه، فلفل، لیمو، برگ بو، پیاز و نمک را مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که کاملاً به جوش آید) به دقت قطعات سالمون را در مایع داغ قرار دهید و درب ظرف را با پوشش پلاستیکی (مناسب مایکروفر) بپوشانید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که گوشت ماهی پخته شود). پس از پایان زمان پخت ۵ دقیقه صبر کنید تا عمل پخت کامل شود.

---

## نکته

**۱- به جای سُس کره و لیمو در این دستور غذایی می‌توان از سُس خامه ترش استفاده کرد (البته بخاطر داشته باشید که سُس کره و لیمو جایگزین عالی برای سُس خامه[1] می‌باشد).**

**۲- برای کاهش مقدار کالری این غذا می‌توانید سُس را حذف کرده و با قاچ‌های لیمو و جعفری خرد شده سرو نمایید.**

**۳- دیگر انواع ماهی را می‌توان جایگزین سالمون کرد.**

---

۱. به قسمت سُس‌ها مراجعه شود.

# کوکتل ماهی ترش و شیرین

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| ماهی کوکتل یا ماهی قطعه‌قطعه شده | ۵۰۰ گرم |
| فلفل دلمه قرمز، خرد شده | ۱ عدد |
| پیاز | ۱ عدد |
| موسیر سبز، خرد شده | ۳ عدد |

## مواد لازم برای تهیه سُس

| | |
|---|---|
| آب داغ | ۱ پیمانه |
| شکر | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| سرکه سفید | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| آرد برنج یا ذرت | ۱ قاشق غذا خوری |
| سُس سویا[1] | ۱ قاشق غذا خوری |

## طرز تهیه

فلفل و پیاز را در یک ظرف کم عمق با هم مخلوط کرده درب ظرف را بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. ماهی و سُس را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه (۶۰۰ وات) بپزید. سپس موسیر اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.

## طرز تهیه سُس

در یک کاسه، شکر را در آب داغ حل کنید. آرد، سرکه و سُس سویا را با هم مخلوط کرده به شکر و آب اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰وات (یا تا زمانی که سُس به جوش آید و غلیظ شود) بپزید و بعد از ۱ دقیقه آن را هم بزنید.

---

۱. به صفحه ۴۵ رجوع شود.

# میگوی سیردار

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| میگو | ۱ کیلو گرم |
| روغن | ۱ پیمانه |
| کره | ۱۲۵ |
| سیر، له شده | ۸ حبه |
| فلفل قرمز کوچک خرد شده | ۲ عدد |
| جعفری، خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذا خوری |

## طرز تهیه

میگو را پوست کنده کمر آن را تمیز کنید. روغن، کره، سیر و فلفل را به طور مساوی بین ۴ ظرف جداگانه تقسیم کنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که روغن غلغل بزند) سپس میگو را اضافه کرده به مدت ۱ الی ۲ دقیقه دیگر با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که رنگ میگوها صورتی شود) این غذا را بلافاصله پس از پخت با جعفری خرد شده و آب‌لیمو مزه‌دار کنید و میل نمایید.



# ماهی با قارچ و سس



## مواد لازم برای ۶نفر

| | |
|---|---|
| ماهی سفید | ۶ فیله |
| کره | ۱۵ گرم |
| پیاز، خرد شده | ۱ عدد |
| سیر، له شده | ۱ حبه |
| گوجه، پوست گرفته و خرد شده | ۳ عدد |
| قارچ، ورقه شده | ۱۲۵ گرم |

| | |
|---|---|
| سرکه سفید | ۱ قاشق غذاخوری |
| ریحان | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| مایونز | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| پوست لیموی رنده شده | ۱ قاشق چایخوری |
| موسیر سبز، خرد شده | ۳ عدد |
| آرد برنج یا ذرت | ۲قاشق چایخوری |
| سرکه (اضافی) | ۱ قاشق مرباخوری |

## طرز تهیه

پوست و استخوان ماهی را جدا کرده و کره، پیاز و سیر را در یک کاسه به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس گوجه، قارچ، سرکه و ریحان را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و مایونز، پوست لیمو و موسیر را با هم مخلوط کرده و روی سمت پوستی فیله‌های ماهی پراکنده کنید بعد آن را پیچانده و در یک ظرف مسطح قرار دهید (رو به پایین و در یک لایه دایره‌ای) و مخلوط گوجه را روی آن بریزید و درب آن را بسته به مدت ۷ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که ماهی پخته شود). ماهی را از ظرف در آورده گرم نگه دارید. مخلوط آرد را داخل ظرفی که ماهی قبلاً در آن بوده هم بزنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا زمانی که مخلوط به جوش آید وغلیظ شود). طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و سپس سُس را روی ماهی بریزید.



# ماهی و سبزیجات در کیسه مخصوص پخت



## نکته

وقتی کیسه را می‌خواهید باز کنید مراقب بخار باشید.

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| ماهی | ۴ قطعه |
| کره | ۳۰ گرم |
| پیاز، حلقه شده | ۱ عدد |
| گوجه، پوست گرفته حلقه شده | ۲ عدد |
| فلفل دلمه، حلقه شده | ۱ عدد |
| آب‌لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| سرکه سفید | ۴ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| **ترخون خشک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **پیازچه، خرد شده** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **آرد برنج یا ذرت** | **۳ قاشق چایخوری** |
| **آب** | **۲ قاشق غذاخوری** |

## طرز تهیه

کره، پیاز، گوجه و فلفل را در یک کیسه مخصوص پخت مخلوط کرده، درب کیسه را پیچانده زیر قسمت انتهایی آن قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس ماهی را روی سبزیجات داخل کیسه قرار دهید و آب‌لیمو، سرکه، ترخون و پیازچه را روی آن بریزید و بعد آن را پیچانده قسمت اضافی را زیر کیسه قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید. مایع آن را به دقت داخل یک کاسه کوچک ریخته (ماهی و بقیه مواد را در کیسه نگهدارید تا گرم بماند) در مخلوط آب و آرد هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که سُس بجوشد و غلیظ شود) ماهی و سبزیجات را در بشقاب قرار داده و سُس را روی آن بریزید.

# ماهی سالمون با لیمو ترش و سُس مایونز



**زمان آماده سازی: ۲۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۱۳ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سرکه سفید | ۴ قاشق غذاخوری |
| دانه فلفل | ۳ عدد |
| برگ بو | ۱ پر |
| ماهی سالمون یا قزل الا یا آزاد اقیانوسی | ۴عدد ( هر کدام ۲۵۰ گرم وزن داشته باشد) |
| آب‌لیمو ترش | ۱ عدد (آب آن را بگیرید) |
| زرده تخم مرغ | ۳ عدد |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| کره قطعه‌قطعه شده | ۱۵۰ گرم |

## طرز تهیه

۱- در تمام طول پخت از درجه ۱۰۰ درصد قدرت (زیاد) استفاده کنید.

۲- سرکه، دانه فلفل و برگ بو را در یک قابلمه ۱ لیتری قرار دهید و به مدت ۳ دقیقه بپزید سپس آن راصاف کرده مایع را نگه دارید.

۳- ماهی سالمون را در یک سینی بزرگ مناسب مایکروفر قرار داده و مطمئن شوید که قسمت‌های ضخیم‌تر و گوشتی هر ماهی (یا قطعه ماهی) رو به لبه بیرونی سینی قرار گرفته است. سپس آب لیموترش را روی آن‌ها بپاشید و با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر روی آن را بپوشانید.

۴- به مدت ۶ الی ۸ دقیقه آن را بپزید و مایع پخت آن را جدا کرده نگه دارید و روی سالمون را بپوشانید و کنار بگذارید.

۵- زرده تخم‌مرغ را با مخلوط سرکه نگه داشته شده در یک ظرف ۴ پیمانه‌ای هم بزنید و سپس در مایع پخت ماهی هم زده و نمک و فلفل بزنید و به مدت ۱ دقیقه بپزید.

۶- کره را در یک ظرف ۲ پیمانه‌ای قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه بپزید (یا تا زمانی که کره آب شود) و کم‌کم کره را داخل مخلوط زرده تخم‌مرغ هم بزنید و آن را به مایکروفر برگردانده و به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه دیگر حرارت دهید و هر ۱۰ ثانیه یک‌بار هم بزنید.

۷- ماهی سالمون را به بشقاب سرو منتقل کرده و سُس را روی آن بریزید و با جعفری فرنگی یا سبزی معطر دیگر تزئین کنید و با سیب زمینی استامبولی و هویج و نخودفرنگی پخته سرو نمایید.

# خورش ماهی تن با سبزیجات (ایتالیایی)

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری |
| قارچ ورقه شده | ۱۷۵ گرم یا $\frac{۱}{۲}$ ۱ پیمانه |
| سیر له یا رنده شده | ۱ حبه |
| فلفل قرمز تخم گرفته و خرد شده | نصف یک عدد |
| پورهٔ گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |
| آب گوجه (که تخم گرفته باشد) | ۳۰۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۱}{۴}$۱ پیمانه |
| نخود سبز تازه یا منجمد | ۱۱۵ گرم |
| ترشی فلفل سبز که صاف و له شده باشد | ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری |
| ماکارونی لوله‌ای | ۲۷۵ گرم یا $\frac{۱}{۲}$۲ پیمانه |
| کنسرو ماهی تن که روغن آن گرفته شده باشد | ۲۰۰ گرم |
| پیازچه که گردگرد یا اوریب خرد شده باشد | ۶ عدد |



### طرز تهیه

۱- روغن، قارچ، سیر و فلفل را در یک کاسه مایکروفر ریخته در آن را ببندید و به مدت ۴ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. سپس رب گوجه را اضافه کرده هم بزنید و سپس آب گوجه و نخود سبز و مقداری یا همه فلفل لِه شده را (با توجه به این که چقدر دوست دارید سُس تند باشد) اضافه کنید.

۲- در کاسه را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید.

۳- تُن را به خورش اضافه کرده مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا حرارت ببیند، سپس پیازچه را در آن ریخته هم بزنید این خورش را روی ماکارونی پخته و آبکش شده بریزید و سرو نمایید.

## ماهی ترش و شیرین

این خوراک خوشمزه و مغذی را می‌توانید با برنج و کلم یا اسفناج سرخ شده به عنوان یک غذای سبک و خوشمزه برای ناهار صرف کنید.

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **سرکه سیب** | **۶۰ میلی‌لیتر یا۴ قاشق غذاخوری** |
| **سُس سویا (صفحه ۴۷ )** | **۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری** |
| **رُب گوجه‌فرنگی** | **۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری** |
| **آرد ذرت یا برنج** | **۲۵ گرم یا $1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری** |
| **آب** | **۱ پیمانه یا ۲۵۰ میلی‌لیتر** |
| **فلفل دلمه سبز دانه گرفته شده و خلال شده** | **۱ عدد** |
| **کنسرو آناناس** | **۲۲۵ گرم** |
| **گوجه پوست کنده و رنده شده** | **۲۲۵ گرم** |
| **قارچ ورقه شده** | **۲۲۵ گرم یا ۲ پیمانه** |
| **تکه‌های ضخیم فیله ماهی** | **۶۷۵ گرم** |

| | |
|---|---|
| **شکر** | **۵۰ گرم یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه** |
| **نمک و گرد فلفل سیاه** | **به میزان لازم** |

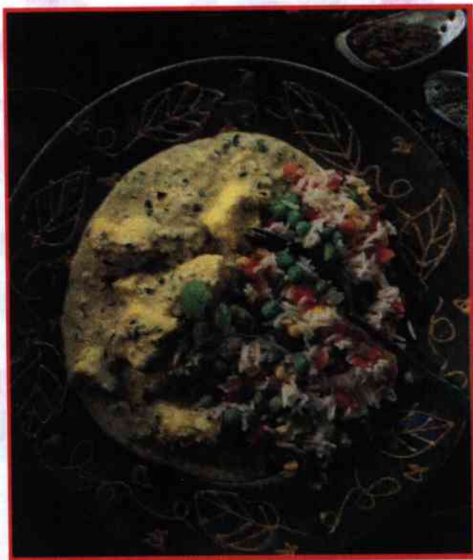
۱- سرکه، سُس سویا، شکر و رُب گوجه را در یک کاسه مایکروفر با هم مخلوط کنید. سپس کم‌کم آب را به آرد اضافه کرده هم بزنید تا یک خمیر نرم به دست آید، سپس این خمیر را به مواد داخل کاسه اضافه کرده خوب هم بزنید. مایکروفر را به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید تا جوشیده، صاف و غلیظ شود.

۲- فلفل دلمه سبز، کنسرو آناناس (با آب آن)، گوجه و قارچ را به سُس اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت آن را هم بزنید سپس نمک و فلفل بزنید و آن را مزه کنید.

۳- ماهی را به صورت یک لایه در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده و سُس را روی آن می‌ریزیم. در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد می‌گذاریم (ظرف را ۲ بار طی پخت بچرخانید) پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.



# کاری[1] ماهی (هندوستان)



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| زردچوبه | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| آب‌لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق‌چایخوری |
| فیله ماهی | ۴ قطعه |
| پیاز، خرد یا رنده شده | ۱ عدد |
| فلفل دلمه‌ای درشت، خرد شده | ۱ عدد |
| سیر، لِه یا رنده شده | ۱ حبه |
| بادام هندی | ۲۵ گرم یا $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| دانه رازیانه | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| پودر نارگیل | ۲ قاشق غذاخوری |

۱. در میان ما ایرانیان، خورش هندی به نام «کاری» معروف است. ادویه‌ای هم که عطر و طعم خاص این خورش را باعث می‌شود غالباً «کاری» یا «پودر کاری» نام دارد. «کاری» نامی است که انگلیسی‌ها روی خورش هندی گذاشته‌اند و آنچه ما به این نام می‌شناسیم صورت انگلیسی خورش هندی است، که با صورت اصلی تفاوت دارد.

| | |
|---|---|
| **روغن** | **۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری** |
| **گشنیز خشک** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **زیره** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **زیره ساییده** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **نمک** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **آب** | **۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه** |
| **خامه کم چربی** | **۱۷۵ میلی‌لیتر یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه** |
| **گشنیز تازه، ساطوری** | **۳ قاشق غذاخوری** |
| **گشنیز پاک کرده برای تزئین غذا** | |
| **برنج و سبزیجات برای سرو با غذا** | |

## طرز تهیه

۱- زردچوبه، آب‌لیمو و $\frac{۱}{۴}$ قاشق چای‌خوری نمک را با هم مخلوط کرده سپس آن مخلوط را روی ماهی‌ها بمالید، روی آن را پوشانده و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا این مواد جذب ماهی شود.

۲- پیاز، سیر، بادام هندی، رازیانه و نارگیل را در یک مخلوط کن یا غذا ساز ریخته تا به صورت خمیر درآید و با قاشق خمیر را در یک کاسه بریزید و کنار بگذارید.

۳- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته، دانه‌های زیره را بدان اضافه کرده و در مایکروفر به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه (یا تا زمانی که دانه‌ها بالا و پایین بجهند) روی درجه زیاد بگذارید، سپس خمیر، گشنیز خشک، زیره (ساییده)، نمک و آب را اضافه کرده خوب مخلوط کنید روی آن را بپوشانید و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.

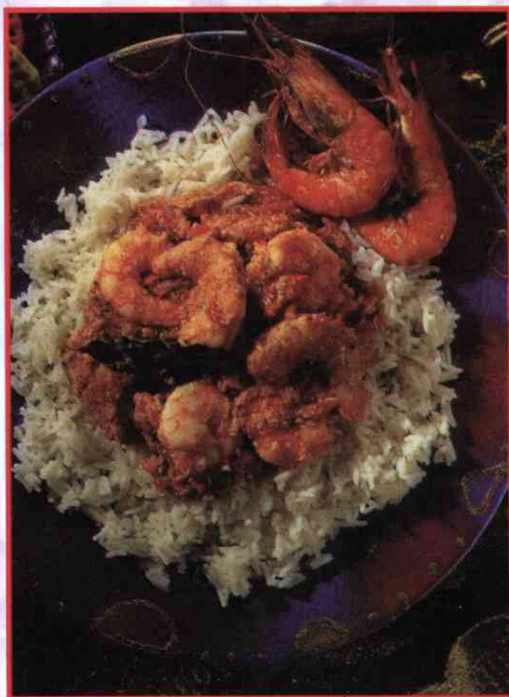
۴- خامه و گشنیز تازه را در آن ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در نیمه پخت غذا را هم بزنید.

۵- به آرامی با ماهی مخلوط کنید و روی آن را پوشانده در مایکروفر به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. با گشنیز آن را تزئین کرده و با برنج سبزیجات که طرز تهیه آن قبلاً آمده (صفحه ۸۰) یا پلو سرو کنید.

### نکته

ادویه‌جات درسته و آسیاب شده، لیمو، سیر، فلفل و نارگیل یک سُس عالی را تشکیل می‌دهد. گشنیز تازه و خامه کم چربی موجب متعادل شدن طعم و مزه سُس می‌شود.

## کاری میگو



کاری میگو با نارگیل و مخلوطی از ادویه‌جات، معطر و خوشمزه‌تر می‌شود.

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **میگوی ببری یا خال‌دار بزرگ پخته نشده** | **۶۷۵گرم** |
| **فلفل قرمزشیرین[1]، خشک شده** | **۴ عدد** |
| **نارگیل خشک** | **۵۰ گرم یا ۱ پیمانه** |
| **دانه‌های خردل سیاه شده** | **۱قاشق چایخوری** |

۱. (redchilli) فلفل قرمز درشتی‌است که عطر قوی‌و رنگ قرمز مایل به جگری دارد ولی‌تند نیست

| | |
|---|---|
| پیاز بزرگ، خرد شده | ۱ عدد |
| روغن | ۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری |
| برگ بو | ۴ پر |
| زنجبیل تازه، رنده شده یا زنجبیل خشک، ساییده | ۱ قاشق مرباخوری |
| سیر له شده | ۲ حبه |
| پودر گشنیز خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| گرد چیلی | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| گوجه فرنگی که ریز خرد شده باشد | ۴ عدد |
| آب | ۱۷۵ میلی‌لیتر یا $\frac{3}{4}$ پیمانه |
| برنج ساده برای سرو غذا | |



## طرز تهیه

۱- میگوها را پوست بگیرید، یک چاقوی تیز را وسط پشت هر میگو بکشید تا شکافی ایجاد شده و به دقت روده باریک و سیاه آن را بیرون بکشید.

۲- فلفل قرمز خشک، نارگیل، دانه‌های خردل و پیاز را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید و آن مخلوط را در یک مخلوط‌کن یا غذاساز به صورت خمیر (نه خیلی نرم) در آورید.

۳- روغن و برگ بوها را در کاسه مایکروفر ریخته، زنجبیل و سیر را به آن اضافه کرده روی آن را با روکش پلاستیکی مایکروفر پوشانده و ۲ دقیقه مایکروفر را روی درجه زیاد بگذارید و طی این مدت ۲ بار آن را هم بزنید.

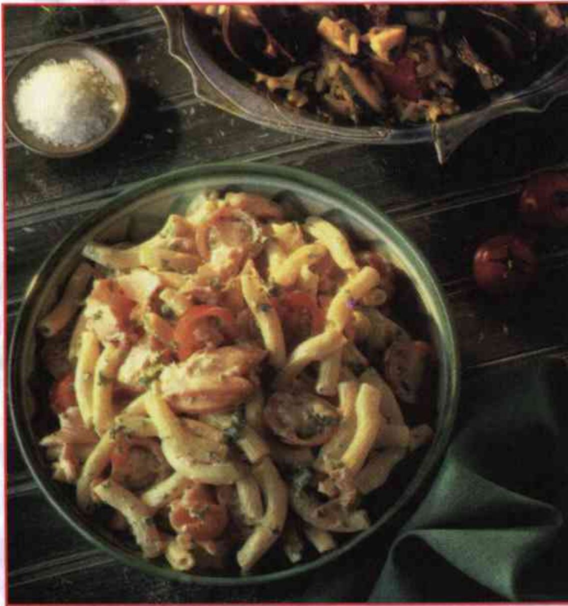


۴- گشنیز، پودر فلفل، نمک و خمیر را اضافه کرده هم بزنید، سپس روی آن را پوشانده و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت یک‌بار هم بزنید.

۵- گوجه‌فرنگی و آب را اضافه کرده هم بزنید، سپس در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه پخت هم بزنید تا کم‌کم غلیظ شود.

۶- میگو را به آن اضافه کرده مخلوط کنید و در آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد (یا تا وقتی که میگوها صورتی و لبه‌های آن‌ها به آرامی جمع شود) بگذارید و با چلوی ساده سرو نمایید.

# ماکارونی با سالمون و سُس جعفری



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله سالمون[1] پوست کنده | ۴۵۰ گرم |
| ماکارونی فرمی | ۲۲۵ گرم یا ۳ پیمانه |
| گوجه فرنگی ریز دو نیم شده | ۱۷۵ گرم |
| خامه فرانسوی کم چربی | ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| جعفری تازه خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| پوست پرتقال، ریز رنده شده | نصف۱ عدد |
| نمک و گرد فلفل سیاه به میزان دلخواه | |

## نکته

**اگر خامه فرانسه کم چربی در دسترسی ندارید از نوع معمولی یا پر چرب آن استفاده کنید.**

۱. به جای‌سالمون می‌توانید از انواع دیگر ماهی‌استفاده کنید.

## طرز تهیه



۱- ماهی سالمون را تکه‌تکه لقمه‌ای کرده و در یک بشقاب مایکروفر بچینید و با یک کاغذ جاذب چربی یا حوله کاغذی بپوشانید. مایکروفر را به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت آن‌ها را جابه‌جا کنید و بعد ۵ دقیقه صبر کنید.

۲- ماکارونی را در یک دیگ آب جوش ریخته و با توجه به دستورات روی پاکت آن را بپزید.

۳- ماکارونی را در ۱/۵ لیتر آب جوش با ۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق چای‌خوری روغن) در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و در مایکروفر به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۴- ماکارونی را آبکش کرده با گوجه و ماهی سالمون پخته مخلوط کنید. خامه، جعفری ساطوری، پوست پرتقال رنده شده و فلفل را مخلوط کرده ماهی و ماکارونی را با این سُس آغشته و داغ میل کنید.



# ماهی سالمون درسته

## مواد لازم برای ۸ - ۶ نفر

| | |
|---|---|
| ماهی درسته سالمون | ۱/۸ کیلوگرم |
| لیمو ترش درشت قاچ شده | ۱ عدد |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به مقدار کافی |

قاچهای لیمو، برش‌هایی از خیار و چند شاخه شوید برای تزئین

## طرز تهیه

۱- ماهی سالمون را شسته و درون و بیرون آن را خوب خشک کنید چند سوراخ در چند جای پوست آن ایجاد کنید (تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود) و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید.



۲- چند قاچ لیمو درون شکم سالمون قرار دهید و بیشتر آن‌ها را به سمت سر ماهی قرار دهید. ادویه و نمک زده و چند قطره آب‌جوش (به منظور مرطوب کردن ماهی) روی آن بریزید .

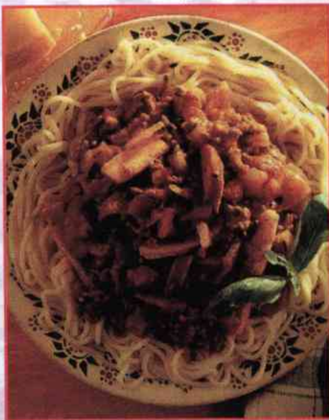


۳- با یک کاغذ جاذب چربی یا روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر که آن را سوراخ کرده‌اید، روی آن را بپوشانید و در مایکروفر به مدت ۲۰ الی ۲۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار ظرف را بچرخانید و ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند (اگر صفحه‌گردان دارد نیازی به چرخاندن نیست) و سپس بلافاصله غذا را داغ سرو کنید و اگر می‌خواهید سرد سرو کنید بگذارید کاملاً سرد شود سپس در آن را بردارید.

۴- برای سرو با سُس هلندی (به بخش سُس‌ها مراجعه شود)، پوست آن را کنده و سالمون را به یک ظرف حرارت دیده سرو منتقل کنید و در حالی که دارید سُس را آماده می‌کنید آن را گرم نگه دارید.

۵- برای این که آن را سرد و در همان روز سرو کنید، پوست آن را از ماهی پخته جدا کرده و آن را در یک سینی بزرگ بگذارید و با قاچ‌های لیمو، باریکه‌های خیار و دسته‌های شوید تزئین کنید.





## فصل چهارم

# گوشت و ماکیان
# (مرغ، خروس و بوقلمون)












## پخت خوراک‌های گوشتی

مایکروفر برای پخت خورش یا خوراک بسیار عالی است، رنگ سبزیجات تازه و روشن باقی می‌ماند و بافت آن‌ها قوام و تردی خود را بدون این‌که لِه شوند حفظ می‌کنند گوشت نیز تردتر و خوش طعم می‌شود.

توجه به نکات زیر در پخت خورش یا خوراک به شما کمک خواهد کرد:

- بسیاری از خوراک‌ها را می‌توان از قبل تهیه کرد و در یخچال یا فریزر گذاشت و بعداً در مایکروفر گرم کرد.
- معمولاً درب خورش‌ها یا گوشت‌های آب‌پز را باید طی زمان پخت بسته نگه داشت (یا با پوشش پلاستیکی مخصوص یا درب خود ظرف).
- همیشه پس از پخت خورش بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه (با توجه به مقدار آن) بماند و سپس سرو نمایید، این وقفه زمانی موجب می‌شود که عمل پخت در نقاط مرکزی غذا تکمیل شود.
- اگر مواد مصرفی داخل خورش یا خوراک‌های دیگر را به یک اندازه برش دهید بهترین نتیجه را خواهید گرفت و گاه‌گاهی غذا را هم بزنید تا حرارت به طور یک‌نواخت توزیع شود و اگر مواد تشکیل دهنده خوراک دارای اندازه‌های متفاوتی هستند تعداد دفعات هم زدن را بیشتر کنید.
- خوراک‌هایی که گوشت آن‌ها زیاد تُرد نیست (و کمی دیر می‌پزد) باید مدت طولانی‌تری با درجه کم‌تر مانند ۴۰ درصد قدرت (۲۰۰ الی ۲۵۰ وات) یا ۵۰ درصد (۳۰۰ وات) آهسته بجوشند و پخته شوند. هم‌چنین خوراک‌هایی که دارای مواد نرم و لطیفی مثل خامه یا سُس پنیر هستند اغلب به درجه کم‌تری (نسبت به گوشت‌های کبابی یعنی ۷۰ درصد)

نیاز دارند و برای پنیری که روی غذا در ۱ یا ۲ دقیقه آخر پخت غذا استفاده می‌شود نباید از درجه بیش از ۷۰درصد استفاده کرد.

- در خوراک‌هایی که باید سریع تهیه شوند، وقتی می‌خواهید از کرفس، پیاز، فلفل سبز و هویج استفاده کنید باید قبل از این که به بقیه مواد اضافه شوند تفت داده شوند، هم‌چنین برنج و رشته نیز باید جداگانه پخته شود و بعد به گوشت، ماهی و مرغ پخته اضافه شود و برای این نوع دستورات غذایی از درجه ۸۰ درصد یا درجه زیاد (ماکزیمم یا صددرصد) استفاده کنید.

## سه روش برای کباب یا سرخ کردن گوشت

۱- گوشت را طوری روی شبکه مناسب مایکروفر (در یک ظرف مناسب آن) قرار دهید که سمت چربی‌دار آن به طرف پایین باشد این کار موجب می‌شود که گوشت بالای چربی و مایع حاصل از پخت قرار بگیرد و طعم و ظاهر آن بهتر عمل آید. (چربی و مایع را وقتی زیاد شد باید خارج کنید تا از پاشیده شدن به اطراف و از طعم آب پز گرفتن جلوگیری شود. گوشت را ۱ الی ۳ بار طی زمان پخت (با توجه به سایز و ضخامت گوشت) زیرورو کنید تا مایع به همه قسمت‌های آن مالیده شده و گوشت را مرطوب نگه دارد و گاه‌گاهی با برس، سُسی را که احیاناً از قبل آماده کرده‌اید (سُس گوجه یا کره) روی گوشت بمالید تا روی آن حالت نارنجی پیدا کند.

۲- همه سطوح گوشت را با استفاده از یک ظرف مخصوص برشته کردن که از قبل حرارت داده‌اید برشته کنید و سپس میزان قدرت را برای زمان باقیمانده پخت کاهش دهید. در حالتی که گوشت کبابی زمان وقفه را طی می‌کند (زمان پس از پخت) از ظرف مخصوص برشته کردن (تابهٔ مایکروفر) برای پخت سبزیجات یا درست کردن عصاره غلیظ گوشت (gravy) استفاده کنید.

۳- از روش پخت مرکب گریل و مایکروفر برای ایجاد مزه و ظاهر سنتی گوشت کبابی استفاده کنید (در مایکروفرهایی که مجهز به گریل هستند) و در غیر این صورت سطوح گوشت را در یک ماهی‌تابه روی گاز با کمی روغن برشته کنید و عمل پخت را با مایکروفر تکمیل نمایید. (یا اول گوشت را با مایکروفر پخته و سپس در فر معمولی برشته کنید).

### میزان قدرت‌های پیشنهادی

از قدرت ۱۰۰ درصد (ماکزیمم)برای ۵ تا ۱۰ دقیقه اول استفاده کنید و سپس درجه را به ۵۰ الی ۷۰ درصد کاهش دهید تا عمل پخت تمام شود. هر چه درجه کم‌تر باشد آب

بیشتری در آن باقی می‌ماند. از یک دماسنج نیز می‌توانید برای پخت گوشت به میزان دلخواه استفاده کنید.

## راهنمای پخت مرغ و دیگر پرندگان

به هنگام پخت مرغ درسته بهتر است از دماسنج خود مایکروفر (در مایکروفرهایی که این وسیله را دارند) یا دماسنج مناسب مایکروفر استفاده کرد و باید دماسنج را در قسمت گوشتی و سفت ماهیچه‌ای درون آن طوری جا دارد که با استخوان تماس پیدا نکند. مرغی که با مخلوط پودر سوخاری پوشانده شده، اگر بدون درپوش پخته شود راحت‌تر تُرد و برشته می‌شود.

گوشت‌های سفت (بعضی پرندگان شکاری) باید با درجه ۷۰ درصد روی سه پایه مخصوص کباب مایکروفر پخته شود و در صورت لزوم کمی روغن روی آن ریخته شود (یا با برس مالیده شود). برای کسب نتیجه بهتر باید چنین گوشت‌هایی را قبلاً در مخلوطی از سرکه و پیاز و ادویه‌جات خوابانید.

### نکات زیر را در هنگام پخت مرغ و دیگر پرندگان در نظر بگیرید:

۱- مرغ منجمد را قبل از این که بپزید بگذارید کاملاً یخ آن آب شود

۲- شکم آن را خالی کرده مرغ را زیر آب سرد بشویید و بعد آن را خشک کنید.

۳- قبل از پخت مرغ را با سُس مخصوص برشته کردن برس بزنید.

۴- به هنگام پخت مرغ درسته (یا دیگر پرندگان) آن را روی سه پایه مخصوص مایکروفر در یک ظرف مناسب مایکروفر که به اندازه کافی بزرگ باشد (تا مایع آن سرریز نشود) قرار دهید.

۵- در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید.

۶- مرغ (یا دیگر پرندگان درسته) را با کاغذ روغنی به طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید (تا قطرات چربی به درون فر نپاشد). در اواخر طبخ ممکن است از قطعات کوچک فویل برای پوشاندن نوک پاها و بال‌ها یا نواحی استخوانی سینه استفاده شود تا از بیش از حد پخته شدن یا سوختن جلوگیری شود (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید). توجه کنید که کاغذ آلومینیم باید حداقل ۲/۵ سانتی متر از دیواره فر فاصله داشته باشد.

۷- قطعات مرغ (یا دیگر پرندگان) را یا با درپوش چینی و یا پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر (طی زمان پخت و زمان وقفه پس از پخت) بپوشانید.

۸- از دماسنج که آن را در گوشتی‌ترین قسمت ران قرار می‌دهید، استفاده کنید و آن

را روی ۱۸۰ درجه فارنهایت برای مرغ درسته و روی ۱۷۰ درجه برای قطعات مرغ تنظیم کنید (هم‌چنین سینه بوقلمون) اگر از دماسنج مخصوص مایکروفر نیز استفاده می‌کنید به همین طریق آن را به‌کار برید.



۹- زمان وقفه پس از پخت، عمل پخت مرغ را تکمیل می‌کند، مرغ درسته پخته شده را می‌توان با فویل در طول زمان وقفه پوشاند.

## بیف استروگانف

### مواد لازم برای ۳ الی ۴ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۲۵ گرم |
| پیاز کوچک خلال شده | ۱ عدد |
| گوشت بدون استخوان (ترجیجاً فیله) که باریک خلال شده باشد | ۶۰۰ گرم |
| قارچ حلقه شده و کمی پودر آویشن | ۱۰۰ گرم |
| نمک | نصف قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| آب گوشت (یا آب) | کمی |
| آرد سفید | ۵۰ گرم |
| خامه یا ماست | ۲۴۰ - ۱۲۰ میلی‌لیتر |

### طرز تهیه

۱- کره و پیاز را در یک ظرف گرد قرار داده و به صورت در باز به مدت ۳ الی ۵ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که پیاز سرخ شود) و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید.

۲- گوشت، قارچ و ادویه‌جات را اضافه کنید و به صورت رو باز به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که گوشت پخته شود) بپزید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.

۳- مایع به وجود آمده را از گوشت جدا کرده و در ظرفی که ۶۰۰ میلی‌لیتر ظرفیت داشته باشد بریزید و به اندازه‌ای آب گوشت بدان اضافه کنید که حجم آن به ۱۵۰ میلی‌لیتر برسد، آن را کنار بگذارید و بعد آرد را داخل گوشت ریخته هم بزنید تا مخلوط یک‌نواخت و صافی به دست آید سپس به آرامی مایع کنار گذاشته شده را به آن اضافه کرده هم بزنید و بدون این که درب آن را ببندید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه (یا تا زمانی که کمی غلیظ شود) با درجه متوسط بپزید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. سپس ماست یا خامه را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۲ الی $\frac{۱}{۲}$ ۳ دقیقه با درجه ذوب کردن یخ در مایکروفر قرار دهید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید. نگذارید که سس بجوشد یا خامه دلمه شود.

## دنده بریانی

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| **سُس گوجه فرنگی** | **۱۸۰ میلی‌لیتر** |
| **آب پرتقال یا آب‌سیب** | **۱۸۰ میلی‌لیتر** |
| **سرکه سیب** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **پیاز ریز خرد شده** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **شکر سرخ** | **۲۵ گرم** |
| **سیر لِه شده** | **۱ حبه** |
| **سُس فلفل** | **$\frac{۱}{۴}$ الی $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری** |
| **نمک** | **$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری** |
| **دنده (با گوشت)** | **۱ کیلوگرم** |

### طرز تهیه

۱- همه مواد، به جز دنده‌ها را در یک کاسه چینی با هم مخلوط کنید و به صورت رو باز به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و بعد آن را کنار بگذارید.

۲-دنده‌ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید و آن‌ها را در یک ظرف گرد مناسب مایکروفر به طوری که زیاد روی هم‌دیگر را نپوشانند قرار دهید و درب ظرف را بسته به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید و بعد از ۸ دقیقه از شروع زمان پخت آن‌ها را جابه‌جا یا زیرورو کنید، سپس مایع به وجود آمده را جدا کرده و یک‌بار دیگر آن‌ها را جابه‌جا کنید و سُس آماده شده را روی آن بریزید.

۳- ظرف را به مدت ۱۰ الی ۱۴ دقیقه به صورت رو باز با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی که دنده‌ها پخته و نرم شود).سپس دوباره آن‌ها را جابه‌جا کرده و پس از ۴ دقیقه اول زمان پخت کمی سُس اضافی روی آن‌ها بمالید.

## گوشت گوساله با چاشنی پاپریکا

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله کوچک که به قطعات کوچکِ ۳ - ۲سانتی متری تقسیم شده باشد. | ۴۵۰ گرم |
| قارچ، ورقه شده | ۲۲۵ گرم |
| آب مرغ | ۳۰۰ میلی‌لیتر |
| پیاز، ریز خرد یا رنده شده | ۵۰ گرم |
| پاپریکا | ۱ قاشق غذاخوری |
| آویشن | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| سرکه | ۳ قاشق غذاخوری |
| آرد سفید | ۳۷ گرم |
| خامه ترش (یا ماست) | ۲۴۰ - ۱۲۰ میلی‌لیتر |

### طرز تهیه

۱ـ گوشت، قارچ، آب مرغ، پیاز و ادویه‌جات را در یک قابلمه پیرکس با هم مخلوط کنید و درب آن را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد و سپس ۳۰ دقیقه با درجه ذوب کردن مواد یخ‌زده بپزید. در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. اگر دیدید که نوک چنگال به راحتی در گوشت فرو نمی‌رود، آن را ۱۱ دقیقه دیگر با درجه ذوب کردن (۳۰ درصد قدرت) مواد یخ‌زده بپزید.

۲ـ سرکه و آرد را با هم مخلوط کرده هم بزنید تا صاف و یک‌دست شود و آن را داخل گوشت بریزید و هم بزنید. درب ظرف را بسته، به مدت ۲ الی ۴ دقیقه دیگر (یا تا زمانی که مایع آن غلیظ و حالت جاافتاده پیدا کند) با درجه زیاد بپزید، سپس خامه یا ماست را اضافه کرده هم بزنید و اگر لازم است دوباره آن را به مدت ۲ الی ۴ دقیقه دیگر با درجه ذوب کردن مواد یخ‌زده بپزید و هر ۱ دقیقه آن را هم بزنید ولی نگذارید به جوش بیاید یا خامه دلمه شود.

## گوشت گوسفند پر چاشنی

### مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر

| | |
|---|---|
| خردل | ۲۵ گرم |
| پیاز، خرد شده | ۲۶ گرم |
| روغن زیتون (یا مایع) | ۲ قاشق غذاخوری |
| سیر، لِه شده | ۲ حبه |
| جعفری، خشک شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| پودر آویشن | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| گوشت سردست گوسفند که ۴ قسمت شده باشد | حدود ۴۵۰ گرم |

### طرز تهیه

۱ـ بجز گوشت همه مواد را با هم در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. تکه‌های گوشت را در یک قابلمه پیرکس بچینید و روی آن را با نیمی از مواد مخلوط شده بپوشانید.

۲ـ در ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه با درجه متوسط بپزید، سپس آن را زیرورو کرده و بقیه مواد را روی گوشت بریزید و دوباره در ظرف را ببندید و به مدت ۳ الی ۶ دقیقه با درجه

متوسط بپزید (یا تا زمانی که گوشت پخته و مزه‌دار شود). پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.

# خوراک دنده

**زمان پخت: ۴۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **گوشت دنده (که قسمت باریک استخوانی انتهایی آن قطع شده باشد)** | **۹۰۰ گرم** |
| **سیر رنده یا لِه شده** | **۱ حبه** |
| **نمک** | **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری** |
| **سرکه** | **۴ قاشق غذاخوری** |
| **سُس مخصوص برشته کردن غذا (برای خوشرنگ کردن آن)** | **۱ قاشق غذاخوری** |

## طرز تهیه

دنده‌ها را در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری گذاشته نمک و سیر را روی آن بپاشید سپس سرکه و سُس را مخلوط کرده روی دنده‌ها بریزید، درب ظرف را بسته و به مدت ۴۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (درجه آهسته پختن)بپزید (یا زمانی که گوشت پخته شود) سپس ۵ دقیقه صبر کرده و بعد سرو نمایید.

# گوشت گوساله با فلفل

**زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه**

## مواد لازم: برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **روغن مایع** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **گوشت گوساله، خلال شده** | **۴۵۰ گرم** |
| **پیاز متوسط که رنده یا ریز خرد شده** | **۱ عدد** |
| **سیر، لِه شده** | **۱ حبه** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |

| | |
|---|---|
| فلفل | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| گوجه خرد شده | ۴۰۰ - ۳۵۰ گرم |
| فلفل دلمه سبز باریک خلال شده | ۲ عدد |
| سُس سویا | ۲ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

روغن را در یک قابلمه پیرکس ۳ لیتری (یا ظرف دیگری که مناسب مایکروفر باشد) ریخته و گوشت را که به صورت خلال باریک خرد شده اضافه کرده هم بزنید تا همه قسمت‌های گوشت به روغن آغشته شود. سپس سیر، نمک، فلفل و گوجه را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت)بپزید و طی این زمان یک‌بار آن را هم بزنید، سپس فلفل دلمه و سُس را اضافه کرده هم بزنید و دوباره درب ظرف را بسته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید (یا زمانی که فلفل دلمه کمی پخته شود) و با برنج سرو نمایید.

# شیش[1] کباب

**زمان پخت: ۴/۵ - ۲ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| سرکه سفید یا قرمز | ۳ قاشق غذاخوری |
| روغن مایع | ۳قاشق غذاخوری |
| پودر پیاز و نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| سیر، نیمه شده | ۱ حبه |
| سُس سویا (صفحه ۴۷ ) | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| اورگانو | ۱ قاشق چایخوری |
| آب | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| گوشت سردست بدون استخوان گوسفند (یا گوساله بدون استخوان) | ۹۰۰ گرم |

۱. شیش در ترکی‌قفقازی‌به معنی‌سیخ است که این غذا همان کباب سیخی یا (چنگه) خودمان می‌باشد.

| | |
|---|---|
| قارچ کوچک | ۲۰۰ گرم |
| گوجه‌قاچ شده یا گوجه گیلاسی سفت | ۱۲ قاچ |
| فلفل دلمه که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد | ۱ عدد |

## طرز تهیه

سرکه، روغن، نمک و (پودر پیاز)، سیر، سُس سویا، اورگانو و آب را در یک کاسه بزرگ مخلوط کرده خوب هم بزنید. سپس گوشت را حبه‌ای خرد کرده (۲/۵ سانتی‌متری) و در کاسه بریزید و خوب در آن مخلوط بغلتانید و بگذارید ۵ الی ۶ ساعت در یخچال بماند و گاه‌گاهی آن را هم بزنید تا همه قسمت‌های آن مزه بگیرد. سپس گوشت را با فلفل دلمه و گوجه و قارچ یک در میان به سیخ کشیده (سیخ چوبی) و ۲ الی ۳ سیخ را بطور همزمان در یک بشقاب مناسب مایکروفر قرار داده و بدون آن که روی آن را بپوشانید به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (تا تقریباً نیم‌پز شود) در مورد بقیه سیخ‌ها همین کار را تکرار کنید و سپس کمی بیشتر زمان پخت را ادامه دهید تا گوشت خوب پخته شود.

**توجه**

**زمان و مقدار مواد این دستور غذایی را می‌توانید نصف کنید (برای ۳ نفر) اما زمانی که گوشت باید در یخچال بماند همان ۵ الی ۶ ساعت است.**

# خورش ایرلندی

**زمان پخت: ۱/۵ الی ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

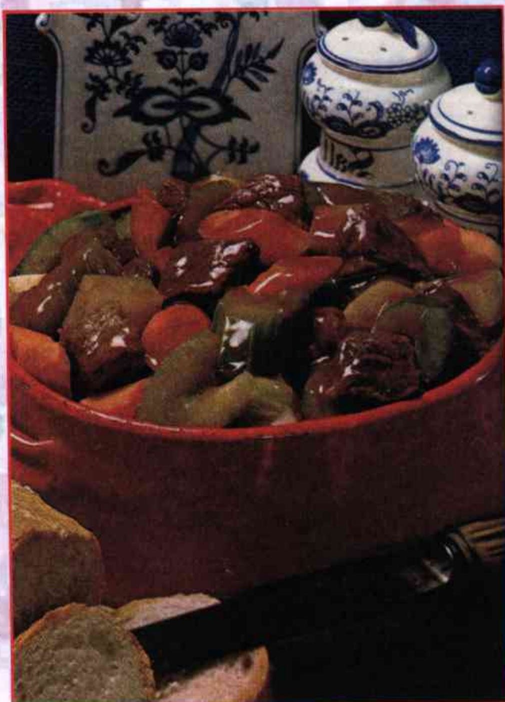
| | |
|---|---|
| گوشت گوساله خورشی خرد شده (۲ الی ۲/۵ سانتی) | ۹۰۰ گرم |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| آب | ۱ فنجان |
| کرفس، خرد شده (۲/۵ سانتی‌متری) | ۳ ساقه |
| هویج متوسط، حلقه شده | ۳ عدد |

**سیب زمینی متوسط که پوست گرفته و قاچ شده** **۳ عدد**

**سُس گریوی قهوه‌ای با قارچ[1]** **۵۰ گرم**

طرز تهیه

گوشت را در یک قابلمه پیرکس (یا هر ظرف مناسب مایکروفر) ۳ لیتری گذاشته، نمک را روی آن بپاشید، آب و سُس گریوی قهوه‌ای را مخلوط کرده روی گوشت بریزید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد (roast)[2] بپزید و طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. بعد سبزیجات را اضافه کرده و خوب هم بزنید (و مجدداً با درب بسته) به مدت ۴۰ الی ۵۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات و گوشت پخته شود)، سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.



---

۱. برای تهیه این سُس آرد را با کمی کره تفت دهید تاطلائی شود. سپس آب انواع گوشت قرمز پخته را بدان می‌افزایید و خوب هم می‌زنید تا سُسی یک‌دست و صاف به‌دست آید. برای طعم بهتر کمی نمک و فلفل و یا پیاز داغ می‌توانید به سُس اضافه کنید.

۲. درجه کباب کردن گوشت

### نکته

خورش ایرلندی در فریزر خیلی خوب می‌ماند و می‌توانید نصف خورش را سرو و بقیه را در فریزر بگذارید. اگر می‌خواهید که مواد را نصف کنید باید زمان پخت ۴۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد باشد و بعد سبزیجات را اضافه کرده با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه بپزید (یا تا زمانی که خورش پخته شود). برای این که خورش ایرلندی را از حالت انجماد خارج کنید. (برای ۶- ۴ نفر). ۱۰ دقیقه آن را با درجه ذوب کردن مواد یخ‌زده (۳۰ درصد) حرارت دهید (یا تا زمانی که خورش از ظرف خود جدا شود). طی زمان ذوب شدن به دقت آن را هم بزنید تا حرارت بطور یکنواخت توزیع شود و عمل حرارت دادن را به مدت حدود ۲۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد به اتمام برسانید و زمانی که مقدار را نصف کرده‌اید ۶ الی ۷ دقیقه با درجه ذوب کردن مواد یخ‌زده و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد حرارت دهید.

## خوراک دنده محلی

زمان پخت: ۵۵ الی ۶۰ دقیقه

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت دنده | حدود۱/۵ - ۱/۲ کیلوگرم |
| سُس باربیکیوی چاشنی‌دار | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| روغن زیتون | ۳ قاشق غذاخوری |
| پیاز خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| جعفری تازه خرده شده | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| سرکه سفید یا قرمز | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه**

گوشت را در یک ظرف چینی ۳ لیتری (۲×۹×۱۳ اینچی ۲/۵ سانتی‌متر = ۱ اینچ) مناسب مایکروفر قرار داده و با کاغذ پارافینه روی آن را بپوشانید و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید بعد از ۱۵ دقیقه آن‌ها را طوری جابه‌جا کنید که قسمت‌هایی که قبلاً در کناره ظرف قرار داشته با قسمت‌های وسط جابه‌جا شود. سپس روغن آن را جدا کرده بقیه مواد را خوب مخلوط کنید و با برس روی هر دو طرف گوشت دنده بمالید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید (یا تا زمانی که گوشت پخته شود و چنگال به‌راحتی در آن فرو رود) بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در بسته بماند و سپس سرو نمایید.

---

**نکته**

**اگر عجله دارید به جای سُس باربیکیوی خانگی از نصف پیمانه سُس باربیکیوی آماده و از $\frac{1}{4}$ پیمانه سُس ایتالیایی به جای روغن، سرکه، نمک و فلفل استفاده کنید.**

---

# خوراک معطر مغز ران (گوسفند)

**زمان پخت: ۴۸ - ۲۴ دقیقه**

**مواد لازم برای ۶ نفر**

**گوشت مغز ران گوسفند از وسط دو نیم شده[1] و بدون استخوان ۱۸۰۰ - ۱۳۰۰ گرم**

| | |
|---|---|
| **سیر** | **۲ حبه** |
| **خردل** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **فلفل** | **$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری** |
| **آویشن** | **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری** |
| **اکلیل کوهی (رزماری)** | **$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری** |
| **آب‌لیمو** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **سُس سویا** | **۱/۵ قاشق غذاخوری** |

---

۱. butter flied lamb تکه‌ای از گوشت که با برش چاقو به صورت افقی از وسط باز شده و حالت پروانه‌ای پیدا کرده است. این نوع برش روی گوشت مرغ نیز انجام می‌شود.

## طرز تهیه

همه سطوح گوشت را با یک حبه سیر پوست گرفته و نصف شده مالش دهید هر دو حبه سیر را خلال کنید و در سوراخ‌های نبستاً عمیقی که به فواصل منظم در چند جای گوشت ایجاد کرده‌اید، جای دهید. خردل، نمَک، فلفل، آویشن، اکلیل کوهی، آب‌لیمو و سُس سویا را مخلوط کنید و روی دو طرف گوشت بریزید و بعد آن را در یک ظرف مسطح روی سه پایه مخصوص مایکروفر قرار داده و درب آن را به طوری که زیاد کیپ و محکم نباشد با کاغذ پارافینه یا مومی بپوشانید و به مدت ۱۰ - ۸ دقیقه با درجه ۷۰ درصد برای هر ۴۵۰ گرم بگذارید تا نیم‌پز شود و ۱۲ - ۱۰ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم حرارت دهید تا خوب پخته شود. قبل از این‌که آن را برش دهید ۱۰ دقیقه صبر کنید.

# راگوی گوسفند

**زمان پخت: ۴۰ الی ۴۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **گوشت گوسفند خورشی (که به قطعات ۲ الی ۲/۵ سانتی‌متر تقسیم شده باشد)** | **۴۵۰ گرم** |
| **سُس[1] گریوی قهوه‌ای** | **۲۰۰ - ۱۵۰ گرم** |
| **آرد** | **۲ قاشق غذاخوری** |
| **نمک** | **۱ قاشق چایخوری** |
| **فلفل** | **$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری** |
| **سیر لِه شده** | **۱ حبه** |
| **سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه) (صفحه ۴۷)** | **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری** |
| **سرکه قرمز** | **۳ - ۱ قاشق غذاخوری** |
| **هویج متوسط که حبه‌ای خرد شده باشد** | **۳عدد** |
| **کرفس که درشت خرد شده باشد** | **۲ ساقه** |
| **سیب زمینی پوست گرفته و قاچ شده** | **۲عدد** |
| **آب** | **۱ پیمانه** |

---

۱. به صفحه ۱۸۳ رجوع شود.

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۳ لیتری مناسب مایکروفر گوشت، سُس گریوی قهوه‌ای را ریخته، و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید و طی این زمان یک‌بار آن را هم بزنید، سپس بقیه مواد را اضافه کرده خوب هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد قدرت (درجه آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که گوشت و سبزیجات پخته شوند) طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و بگذارید قبل از سرو ۳ الی ۴ دقیقه بماند.

---

## نکته

**به راحتی می‌توانید مواد این خوراک را نصف کرده (به اندازه ۲ نفر) و بهتر است که از ۲ هویج باریک و قلمی استفاده کنید. گوشت سُس گریوی قهوه‌ای را ۱۰ دقیقه به طریق گفته شده بالا بپزید و بعد که بقیه مواد را اضافه کردید، ۱۸ الی ۲۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید.**

---

# خوراک گوشت گوسفند با سبزیجات تازه و معطر



### توجه

**پخت با درجه متوسط مایل به زیاد موجب می‌شود تا طعم سبزیجات تازه بهتر جا بیفتد و اگر لازم شد می‌توانید از سبزیِ خشک به جای تازه استفاده کنید (هر ۱ قاشق چایخوری خشک به ازای ۲ قاشق غذاخوری سبزی تازه) استخوان‌های ران را نیز از آن جدا کنید.**

### مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| ران کوچک گوسفند (بدون استخوان) | حدود ۱ کیلوگرم |
| پیاز | ۴ قسمت شده ۱ عدد |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| سیب زمینی متوسط خرد شده | ۲ عدد |
| هویج متوسط اوریب حلقه شده | ۲ عدد |
| آویشن خرد شده (تازه) | ۱ قاشق غذاخوری |
| نعناع تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ریحان تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب مرغ(یا آب) | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| آرد | ۱ قاشق غذاخوری |
| رب گوجه | ۱ قاشق غذاخوری |
| نخود سبز تازه یا منجمد | ۱ پیمانه |

### طرز تهیه

چربی گوشت را جدا کرده و گوشت را به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم کنید، سپس پیاز و سیر را در یک کاسه مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید تا پیاز پخته شود سپس گوشت، سیب زمینی، هویج و سبزی‌ها را اضافه کنید. آرد را با آب مرغ مخلوط کرده و رُب گوجه در آن ریخته هم بزنید و آن را داخل مخلوط گوشت ریخته هم بزنید، و درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۰ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید و گاه‌گاهی آن را هم بزنید، سپس نخود سبز را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید (منظور از درجه زیاد در این دستور غذایی درجه ۶۰۰ وات می‌باشد).

# گوشت گوسفند با سبزیجات در کیسه مخصوص پخت



## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت ران گوسفند | ۱/۵ کیلوگرم |
| هویج کوچک | ۱۰عدد |
| سیب‌زمینی استامبولی ریز | ۶عدد |
| پیاز کوچک | ۶ عدد |
| آرد | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| شکر سرخ | ۲ قاشق چایخوری |
| خردل | ۱ قاشق چایخوری |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| سُس ووسترشیر یا سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه) | ۲ قاشق چایخوری |
| سُس باربیکیو | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| آب | $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |

## طرز تهیه

از قصاب بخواهید که استخوان گوشت و چربی‌های اضافی را جدا کند، به‌طوری که به شکل پهن و صاف در آید. گوشت و سبزیجات را در یک کیسه پخت بزرگ (سایز بوقلمون) بگذارید و یک نوار ۲/۵ سانتی‌متری از انتهای باز کیسه پخت ببرید. آرد، شکر، خردل، سیر، سرکه سیر ترشی کهنه و سُس باربیکیو را با آب مخلوط کرده روی گوشت و سبزیجات بریزید

و کیسه را محکم با نواری که بریده‌اید ببندید و دو سوراخ کوچک در نزدیک گره ایجاد کنید (برای خروج بخار) و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید پس از پایان پخت ۲۰ دقیقه صبر کنید پخت گوشت در این ۲۰ دقیقه (یا زمان وقفه) تکمیل خواهد شد.

## گوشت دنده خوابانده در سُس



### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| دنده گوسفند (که هر کدام سه بند استخوان داشته باشد) | ۴ قطعه |
| پیاز کوچک رنده شده | ۱ عدد |
| سیر، لِه شده | ۱ حبه |
| ورسترشیر یا سرکه ترشی کهنه (سیاه) | ۲ قاشق چایخوری |
| شکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| نعناع خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| سرکه سفید | ۴-۲ قاشق چایخوری |
| سُس سویا | ۱ قاشق چایخوری |
| آرد برنج یا ذرت | ۲ قاشق چایخوری |
| آب | ۲ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

پوست و چربی اضافی را از گوشت جدا کرده، گوشت هر دنده را در چند جای مختلف با

چنگال سوراخ کنید سپس پیاز، سیر، سُس گوجه، سرکه، شکر، نعناع، و سرکه سفید را در یک ظرف کم‌عمق بزرگ با هم مخلوط کنید و گوشت را اضافه کرده خوب آن را در مخلوط بغلتانید و یک ساعت صبر کنید و گاه‌گاهی آن را زیرورو کنید.سپس گوشت را از مخلوط سُس بیرون آورده و مخلوط سُس سویا(یا گوجه)، آرد برنج و آب را به سُس قبلی اضافه کنید و خوب هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که مخلوط به جوش آید و غلیظ شود) و طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید سپس گوشت را دوباره به ظرف محتوی سُس برگردانید و به مدت ۷ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که پخته شود بپزید) یک‌بار طی زمان پخت سُس را با قاشق روی گوشت بریزید. سُس را قبل از این که روی گوشت (برای سرو بریزید) صاف کنید.

# چیلی دیپ[1]

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| **گوشت چرخ کرده گوساله** | **۲۲۵ گرم** |
| **پیاز خرد شده** | **۵۰ گرم** |
| **گوجه رنده شده** | **۱۷۵ گرم** |
| **گرد چیلی [2]** | **۴۰ گرم** |
| **سیر خرد شده** | **۱ حبه** |

## طرز تهیه

۱- گوشت چرخ کرده را داخل قابلمه پیرکس ریخته هم بزنید و پیاز را به آن اضافه کنید سپس درب آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که رنگ آن تغییر کند)و در این فاصله یک‌بار هم بزنید (اگر روغن اضافی دارد آن را جدا کنید)

۲-گوجه، گرد فلفل و سیر را در آن ریخته و درب ظرفَ را ببندید و در مایکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که داغ داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید و با نان تُست داغ سرو کنید.

---

۱. dip نوعی غذای سُس مانند است که با نان تُست، سوخاری و یا گاهی با چیپس سرو می‌شود. ماست‌وموسیر هم نوعی دیپ است. که موقع سرو، نان یا چیپس را با آن آغشته و سپس میل می‌کنیم.

۲. فلفل قرمز شیرین به پاورقی ۱۶۳ رجوع شود.

# میتلوف پنیری

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده گوساله | ۶۷۵ گرم |
| تخم مرغ | ۱ عدد |
| وسط نان باگت که ریز ریز شده | ۱۲۵ گرم |
| گوجه رنده شده | ۲۲۵ گرم |
| پنیر سفت و معطر رنده شده (بابوی تند) | ۲۲۵ گرم |
| پیاز خرد شده | ۵۰ گرم |
| فلفل سبز ریز شده | ۲۵ گرم |
| آویشن | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

۱- همه مواد را در یک کاسه متوسط ریخته خوب مخلوط کنید.

۲- مخلوط را به‌طور یک‌نواخت در یک ظرف شیشه‌ای گرد، و مخصوص ریخته درب آن ببندید (با کاغذ روغنی) و به مدت ۲۰ الی ۲۶ دقیقه با درجه متوسط مایل به زیاد بگذارید (یا تا زمانی که گوشت پخته شود)، سپس بگذارید ۵ دقیقه به حالت در پوشیده بماند سپس آن را سرو نمایید.

# کوفته ایتالیایی

## مواد لازم برای ۳ - ۲ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده گوساله | ۲۲۵ گرم |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| گرد کلوچه کرم‌دار یا آرد سوخاری | ۵۰ گرم |
| پنیر پارمیزان[1] رنده شده(یا پنیر پیتزا) | ۲۵ گرم |

۱. نوعی پنیر ایتالیایی

| | |
|---|---|
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| جعفری خشک | ۱/۲ قاشق غذاخوری |
| اورگانو | ۱/۲ قاشق غذاخوری |
| آویشن | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک و کمی فلفل | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| گوجه رنده شده | ۲۲۵ گرم |
| پنیر پیتزای رنده شده | ۵۰ گرم |

## طرز تهیه

۱- همه مواد به جز گوجه و ۵۰ گرم پنیری که در آخر ذکر شده را با هم (در یک کاسه) مخلوط کرده و به شکل ۱۲ گلوله (به اندازه یک گردو) در آورید سپس آن‌ها را در یک ظرف گرد مخصوص پخت در مایکروفر قرار داده و به صورت روباز به مدت ۲ الی ۴ دقیقه (یا تا زمانی که تقریباً پخته شوند) با درجه زیاد حرارت دهید و در این فاصله یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا یا زیرورو کنید.

۲-گوجه رنده شده را روی کوفته‌ها ریخته و پنیر رنده شده روی آن بپاشید و درب ظرف را ببندید و به مدت حدود ۴ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که وسط آن کاملاً حرارت ببیند) بپزید.

# خوراک لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده(مکزیکی)



زمان پخت: ۱۹ الی ۲۲ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده بدون چربی | ۴۵۰ گرم |
| پیاز رنده شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| فلفل دلمه خرد شده | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| گرد چیلی | ۱ الی ۲ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| گوجه رنده شده | ۴۵۰ گرم |
| کنسرو لوبیا قرمز با آب آن | ۴۵۰ گرمی |

## طرز تهیه

گوشت چرخ کرده را در یک قابلمه مناسب مایکروفر (۲ لیتری) ریخته هم بزنید تا به قطعات ریز تبدیل شود. سپس، پیاز، فلفل دلمه سبز و سیر را اضافه کنید و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم) بپزید، سپس اگر آب دارد آن را جدا کرده و با چنگال هم بزنید تا ذرات گوشت از هم جدا شود سپس بقیه مواد را اضافه کرده درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۸ - ۱۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید، طی زمان پخت یکبار آن را هم بزنید بعد آن را مزه کرده میزان نمک و فلفل آن را بسنجید و ۵ دقیقه قبل از سرو بگذارید بماند.

## نکته

**از ۱ قاشق چایخوری گشنیز خشک و ۲ قاشق غذاخوری رب‌گوجه نیز می‌توانید استفاده کنید.**

# میتلوف (کوفته قالبی)



**زمان پخت: ۱۲ الی ۱۴ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| سُس گوجه (تقسیم شده) | ۱ قوطی ۲۵۰ گرمی |
| شکر سرخ | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| خردل | ۱ قاشق چایخوری |
| تخم‌مرغ که کمی زده شده باشد | ۲ عدد |
| پیاز متوسط رنده شده | ۱ عدد |
| آرد سوخاری یا گرد نان خشک | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| نمک | ۱/۵ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| گوشت چرخ کرده (بدون چربی) | ۹۰۰ گرم |

## طرز تهیه

در یک کاسه کوچک، سُس گوجه، شکر سرخ و خردل را مخلوط کرده کنار بگذارید و در یک کاسه بزرگ تخم‌مرغ، پیاز، پودر نان خشک یا آرد سوخاری، گوشت چرخ کرده، نمک و فلفل را با هم خوب مخلوط کنید، سپس نصف پیمانه از مخلوط سُس گوجه را اضافه کرده

و کاملاً هم بزنید. مخلوط گوشت به دست آمده را در یک ظرف چینی گرد مناسب مایکروفر یا قابلمه گرد ۲ لیتری (مناسب مایکروفر) ریخته و بقیه سُس گوجه را روی گوشت بریزید و بدون این که درب ظرف را ببندید به مدت ۱۴- ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید و پس از آن بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به همان حالت بماند و سپس سرو نمایید.

---

**نکته**

**از دماسنج نیز می‌توان برای این غذا استفاده کرد. میله دماسنج را در قسمت مرکزی غذا قرار داده و روی ۱۶۰ درجه تنظیم کنید. پس از پخت بگذارید به همان مقدار زمان گفته شده (۵ الی ۱۰ دقیقه) بماند و سپس سرو نمایید. (می‌توانید با ورقه‌های قارچ روی آن را تزئین کنید)**

---

# کوفته با سُس گوجه

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| پیاز خرد شده | ۱ عدد |
| گرد نان بیات | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| سُس سویا | ۱ قاشق چایخوری |
| جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |

## مواد لازم برای سُس گوجه

| | |
|---|---|
| پیاز خرد شده | ۱ عدد |
| گوجه | ۴۰۰ گرم |
| قرص عصاره مرغ (یا مقداری عصاره مرغ) | ۱ عدد |
| رب گوجه | ۱ قاشق غذاخوری |
| اورگانو | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| آرد برنج یا ذرت | ۲ قاشق چایخوری |
| آب | ۲ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، پیاز، پودر نان، تخم‌مرغ، سیر، سُس سویا را در یک کاسه مخلوط کرده خوب هم بزنید و مخلوط را به شکل توپ‌های گِرد کوچک یا به شکل بیضی در آورده و آن را در سُس گوجه قرار دهید و درب ظرف را بپوشانید و به مدت ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (۶۰۰ وات) حرارت دهید (یا تا زمانی‌که مغزپخت شوند)، بعد روی آن‌ها جعفری بپاشید.

### طرز تهیه سُس گوجه

پیاز، گوجه رنده شده، آب مرغ (یا قرص خرده شده)، رب گوجه و اورگانو را در یک ظرف کم‌عمق مخلوط کرده، سپس آرد برنج و آب را مخلوط کنید و با بقیه مواد قاطی‌کرده هم بزنید.

## میتلوف با پنیر و فلفل

### مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

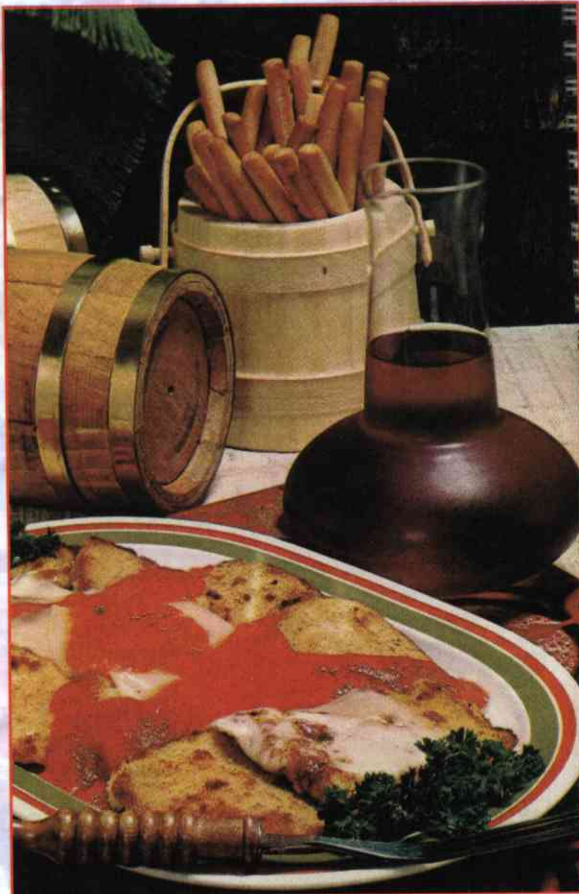
| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| کرفس خرد شده | ۱ ساقه |
| هویج رنده شده | ۱ عدد |
| پیاز رنده شده | ۱ عدد |
| قوطی کنسرو لوبیای پخته در سس‌گوجه | ۱۱۵ گرمی |
| تخم‌مرغ | ۲ عدد |
| اورگانو | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| جوانه گندم | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| فلفل‌دلمه قرمز، ریز خرد شده | ۱ عدد |
| پنیر خوشمزه، رنده شده | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| جعفری، خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |

### طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، کرفس، هویج و پیاز را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و با لوبیا،

تخم‌مرغ، اورگانو و جوانه گندم هم بزنید و مخلوط را در ظرف گرد مخصوص (loaf)چرب شده (۲۳×۱۲ سانتی‌متری) قرار دهید و به سمت پایین فشار دهید و به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و سپس ۵ دقیقه صبر کنید. سپس میتلوف (کوفته قالبی) را برش داده در بشقاب سرو قرار دهید و مخلوط پنیر و فلفل را روی آن بپاشید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و بعد از پخت با جعفری خرد شده روی آنرا تزئین کنید.

## خوراک لذیذ گوشت



**زمان پخت:** ۱۷ - ۱۵دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| پودر کلوچه یا نان باگت | ۳ قاشق غذاخوری |
| پنیر پارمیزان(پنیر سفت ایتالیایی) رنده شده | $\frac{۱}{۳}$ پیمانه |
| (۴ تکه ضخیم گوشت) گوشت گوسفند یا گوساله بسیار کوچک | حدود ۴۵۰ گرم |
| روغن مایع | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب‌غوره شیرین | $\frac{۱}{۵}$ پیمانه |
| پیاز متوسط رنده شده | ۱ عدد |
| پنیر کم‌چربی (Mozzareua)ریش‌ریش یا ریزریز شده | ۱ پیمانه یا ۱۲۰ گرم |
| سُس گوجه | ۱ قوطی ۲۲۰ گرمی |
| فلفل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

تخم‌مرغ و نمک را در یک ظرف که زیاد گود نباشد بزنید. پودر کلوچه یا نان باگت را با پنیر پارمیزان روی یک کاغذ روغنی مربع شکل مخلوط کنید. هر قطعه گوشت را بین دو برگ کاغذ روغنی قرار دهید و با گوشت‌کوب بکوبید تا ضخامت آن به نیم سانتی‌متر برسد. سپس گوشت را اول در تخم‌مرغ فرو کرده و سپس در پودر نان خشک بغلتانید و کنار بگذارید. سپس یک ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر (۲۲ سانتی‌متری) را حدود ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید و سپس روغن مایع را در ظرف بریزید (بعد از حرارت دادن ظرف) و ۲ دقیقه گوشت را به صورت هم‌زمان به‌طوری‌که در زیر گفته می‌شود برشته کنید: قطعه گوشت را در ظرف مخصوص برشته کردن گذاشته روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه با درجه زِیاد بپزید سپس زیرورو کرده و ۱ الی ۱/۵ دقیقه دیگر با درجه زیاد بپزید، ظرف را از مایکروفر درآورده کنار بگذارید و با ۲ قطعه دیگر همین کار را تکرار کنید سپس هر ۴ قطعه گوشت را در ظرف مخصوص برشته کردن قرار دهید و آب‌غوره شیرین را به ظرف اضافه کنید. روی گوشت‌ها را به ترتیب پیاز رنده شده و پنیر بریزید. فلفل و اورگانو را در سُس حل و سطح گوشت‌ها را بدان آغشته کنید و با

درب بسته به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد قدرت (یا تا زمانی که سُس داغ و پنیر ذوب شود) بپزید.

**نکته**

**اگر ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر در اختیار ندارید قطعات گوشت را در یک ماهی‌تابه روی گاز سرخ کنید و وقتی دو طرف آن سرخ شد آن را به یک ظرف (حدوداً ۲۲ سانتی‌متری) مناسب مایکروفر انتقال داده و بقیه مواد را به طریقی که در بالا شرح داده شده اضافه کرده و درب ظرف را بسته به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد قدرت بپزید. این خوراک بسیار خوشمزه است.**

## خوراک گوشت گوسفند با رزماری



برای تهیه این غذا بهتر است به صفحه ۱۷۴ مراجعه شود (۳ روش سرخ کردن گوشت)

**زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۱ ساعت + ۲۰ دقیقه زمان وقفه پس از پخت**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت ران گوسفند | ۱/۲۵۰گرم |
| رزماری تازه | ۶ ساقه |
| آرد سفید | ۱ قاشق چایخوری |
| سرکه قرمز | ۲ قاشق مرباخوری |

## طرز تهیه

۱- ران را شسته تکان دهید تا آب آن چکیده شود و سپس آن را خشک کنید و چربی‌های اضافه آن را درآورید، ۶ چاک کوچک داخل لایه چربی آن ایجاد کرده برگ‌های رزماری را در آن‌ها جای دهید. سپس گوشت ران را در یک کیسه مخصوص پخت قرار داده ته آن را گره بزنید و یکی دو تا سوراخ در ته آن ایجاد کرده تا آب و بخار از آن جا خارج شود و روی یک شبکه که روی دسته‌های یک ظرف مناسب مایکروفر قرار گرفته بگذارید.

۲- به مدت ۳۰ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید برای این که گوشت کاملاً پخته شود عمل پخت را برای ۱۰ دقیقه دیگر با درجه ۵۰ درصد قدرت (متوسط) ادامه دهید و سپس ۲۰ دقیقه دیگر با درجه ۱۰۰ درصد (یا زیاد) بپزید آب گوشت را به یک ظرف دیگر منتقل کنید، و به مدت ۲۰ دقیقه کیسه حاوی گوشت را گوشه‌ای بگذارید.

۳- برای درست کردن سُس گریوی آرد را در یک کاسه کوچک ریخته و آب گوشت را بدان اضافه کنید و خوب هم بزنید (ذرات قهوه‌ای یا سوخته موجود در آب گوشت را جدا کنید) و سرکه را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید تا غلیظ شود و ۱ الی ۲ بار آن را هم بزنید.

۴- برای سرو کیسه را باز کرده و اگر هنوز آبی در آن مانده به سُس گریوی اضافه کنید گوشت را در بشقاب سرو برش دهید و با سُس گریوی میل کنید.

# خوراک دنده گوسفند



**زمان آماده کردن: ۲۰ دقیقه**

**زمان پخت: ۱۲ دقیقه + ۵ دقیقه زمان وقفه پس از پخت**

## مواد لازم برای ۲ نفر

| | |
|---|---|
| **گوشت دنده که هر کدام ۴ زائده استخوانی داشته باشد** | **۲ قطعه** |
| **سیر خلال شده** | **۱ حبه** |
| **رزماری تازه (یا مرزه خشک)** | **۱ ساقه (یا $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری)** |
| **فلفل سیاه** | **به میزان لازم** |

## طرز تهیه

۱- از قدرت (۱۰۰ درصد) در تمام طول پخت استفاده کنید.

۲- دنده را روبروی هم روی یک شبکه مناسب مایکروفر (به‌طوری که استخوان‌های آن‌ها در مرکز قرار گیرد) در یک کاسه ۲ لیتری مایکروفر قرار دهید.

۳- برش‌های کوچکی در سطح گوشت هر دنده درست کرده خلال سیر وساقه‌های کوچک رزماری را در آن‌ها جای دهید و کمی فلفل روی آن‌ها بپاشید.

۴- به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید سپس با فویل پوشانده و ۵ دقیقه صبر کنید و با مخلوطی از سبزیجات در یک بشقاب سرو نمایید.

**نکته**

**دنده گوسفند سایزهای مختلفی دارد این دستور غذایی با استفاده از دندهٔ گوسفند کوچک تست شده است.**

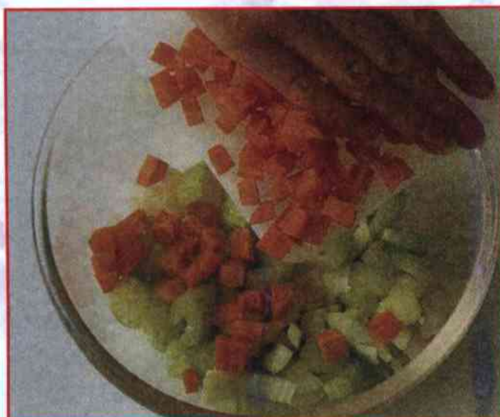
# پای بره با روکش سیب‌زمینی

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سیب زمینی، حبه شده | ۶۷۵ گرم |
| آب | ۴۵ میلی‌متر یا ۳ قاشق غذاخوری |
| شیر سرشیر گرفته | ۳۰ میلی‌متر یا۲ قاشق غذاخوری |
| خردل درسته یا فرانسوی | ۱قاشق غذاخوری |
| پیاز، خرد شده | ۱ عدد |
| کرفس، خرد شده | ۲ ساقه |
| هویج، حبه شده | ۲ عدد |
| گوشت کم چربی گوسفند، چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| آب گوشت یا قلم | ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| سُس ورسترشیر یا سرکه سیرترشی کهنه | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| رزماری تازه، خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به مقدار کافی |

## طرز تهیه

۱- سیب زمینی‌ها را با مقداری آب و با درب بسته به مدت ۱۰- ۸ دقیقه روی درجه زیاد در مایکروفر بپزید تا نرم شود، در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. سپس آب آن را خالی کرده خوب بکوبید تا نرم شود و با افزودن شیر و خردل پوره‌ای یک‌دست درست کنید.

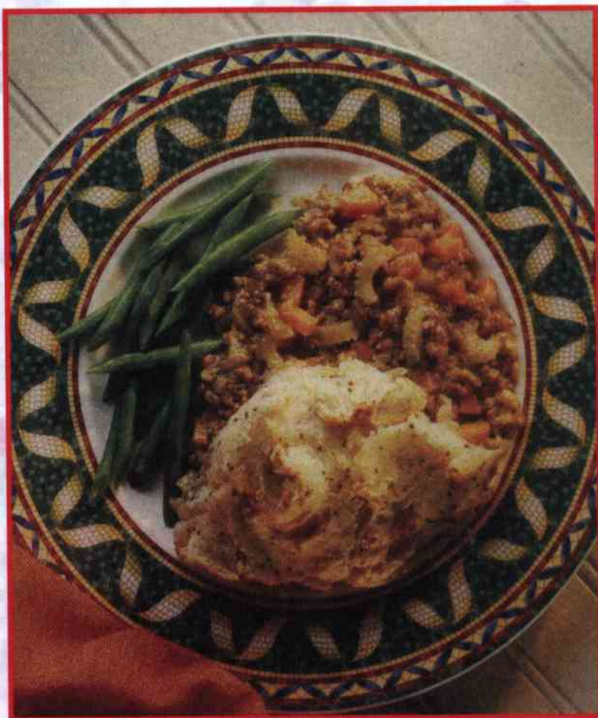


۲- پیاز، کرفس و هویج را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید، سپس در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک بار هم بزنید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده خوب هم‌زده و مخلوط کنید. مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک بار هم بزنید.

۳- آب گوشت، سرکه سیرترشی کهنه، رزماری، و نمک و فلفل را اضافه کرده هم بزنید روی آن را به‌طوری که خیلی کیپ نباشد بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا پخته شود و در این فاصله ۲ بار غذا را هم بزنید.

۴- مخلوط گوشتی را به یک قابلمه پیرکس منتقل کنید و پوره را به طور یک‌نواخت روی آن پهن کنید. و با درب باز به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با قدرت زیاد مجدداً در مایکروفر بگذارید و با استفاده از گریل روی آن را برشته کنید.





# همبرگر گوشت و قارچ

وقتی خودتان همبرگر درست می‌کنید این مزیت را دارد که می‌توانید از چربی آن کم و فیبر بیشتری به آن بیافزایید تا سالم‌تر باشد.( در این نوع همبرگرها قارچ به گوشت اضافه می‌شود تا از فیبر بیشتری بهره‌مند شود.)

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| پیاز کوچک، خرد شده | ۱ عدد |
| قارچ | ۱۵۰ گرم یا دو پیمانه کوچک |
| گوشت گوساله چرخ کرده کم چربی | ۴۵۰ گرم |
| خرده نان سبوس‌دار تازه یا مغز باگت | ۵۰ گرم یا ۱ پیمانه |
| سبزیجات معطر خشک شده | ۱ قاشق چایخوری |
| پوره گوجه‌فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |

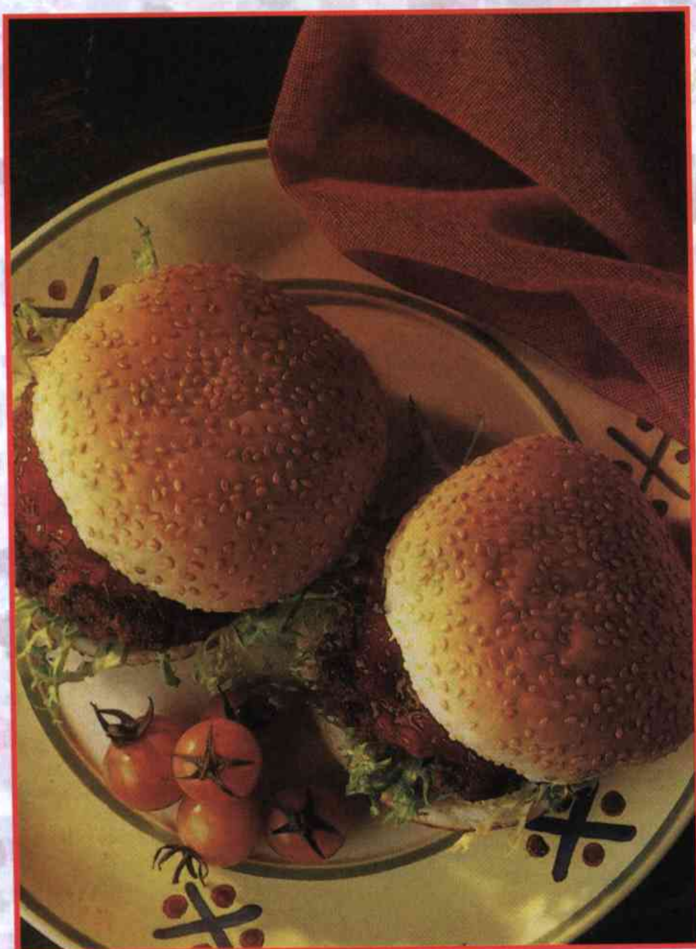
**آرد سفید (برای شکل دادن خمیر که به دست نچسبد)**

**نمک و گرد فلفل سیاه** **به مقدار کافی**

**سُس گوجه، کاهو، نان همبرگر یا نان لواش معمولی برای سرو غذا**

## طرز تهیه

۱- پیاز و قارچ را در یک غذاساز قرار داده تا به‌صورت ریز خرد شود( یا آن‌ها را رنده کنید) گوشت، خرده نان، سبزیجات معطر، رب گوجه و نمک و فلفل را اضافه کنید و برای چند ثانیه در غذاساز خمیر کنید.





۲- خمیر همبرگر را به ۴ قسمت تقسیم کرده بر کف دست‌های خود آرد بپاشید و هر تکه خمیر را شکل دهید.



۳- برای پخت، همبرگرها را روی سه پایه مخصوص کباب یا برشته کردن مایکروفر قرار دهید و روی آن را بپوشانید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه مایکروفر را روشن کنید در این فاصله یک‌بار آن را زیرورو کنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید.

۴- یا برای برشته و تُردتر شدن همبرگرها، از قبل یک تابه مایکروفر را با توجه به دستور کارخانهٔ سازندهٔ حرارت داده، سپس همبرگرها را خوب به کف ظرف فشار دهید و مایکروفر

را به مدت ۵ الی ۵/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار آن‌ها را زیرورو کنید، سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده همبرگر را با چاشنی‌های دلخواه و کاهو لای نان همبرگر یا نان معمولی قرار داده میل بفرمایید.



۵- می‌توانید به جای گوشت گوساله از گوشت گوسفند کم چربی و قارچ استفاده کنید.

۶- این نوع همبرگر برای پخت در مایکروفر گریل‌دار مناسب است ولی برای کسب نتیجه دلخواه از راهنمایی‌های مربوط به زمان‌بندی پخت غذا در دفترچه کارخانه سازنده مایکروفر خود پیروی کنید.

## خورش بولونِزه (ایتالیایی)

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| پیاز، خرد شده | ۱ عدد |
| گوشت گوساله، چرخ کرده | ۲۲۵ گرم یا ۲ پیمانه |
| گرد چیلی (صفحه ۱۶۳) | ۱ قاشق چای‌خوری |
| سُس ورسترشیر یا سرکه سیر ترشی کهنه | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| آرد سفید | ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری |
| آب گوشت یا قلم گوساله | ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| سوسیس | ۴ عدد |
| گوجه، خرد شده | ۲۰۰ گرم |
| ذرتچه شیرین | ۵۰ گرم |

| | |
|---|---|
| ریحان تازه خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به مقدار کافی |

## طرز تهیه

روغن و پیاز را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. گوشت چرخ کرده و پودر فلفل را اضافه کرده خوب مخلوط کنید. مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در زمان پخت ۲ بار هم بزنید تا گوشت به صورت قیمه درآید.



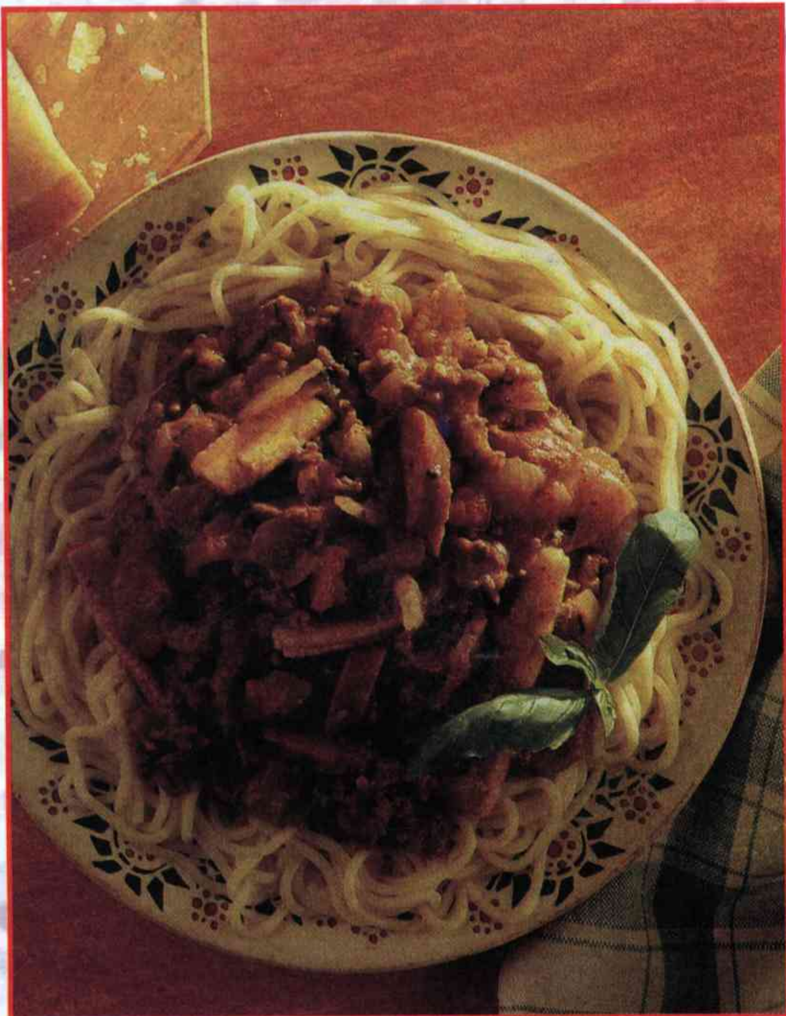
۲- سرکه سیرترشی کهنه (سیاه) و آرد را اضافه کرده هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید، قبل از ریختن مایه در آن یک بار هم بزنید.

۳- سوسیس‌ها را حلقه کنید و ذرتچه‌های شیرین را از درازا، دو نیم کنید.



۴-گوجه و ذرت شیرین و ریحان خرد شده را در سوسیس بریزید و هم بزنید و ادویه‌جات گفته شده را به آن اضافه کنید (نمک و فلفل و غیره) و روی آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. این خورش رَا با ماکارونی داغ که با ریحان تازه تزئین شده سرو کنید.

۵- اگر دوست دارید می‌توانید خورش بولونزه را سرد کرده فریزر کنید و در اندازه دلخواه برای بیش از ۲ ماه نگه دارید.



# جوجه تند فلفلی

این خوراک برای کسانی که حتی نمی‌توانند تندی کمی را تحمل کنند مناسب نیست.

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| پوره گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| سیر، درشت خرد شده | ۲ حبه |
| فلفل سبز، درشت خرد شده | ۲ عدد |
| فلفل قرمز شیرین، خشک شده | ۵ عدد |
| نمک | نصف قاشق چایخوری |
| شکر | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| گرد چیلی[1] | ۱ قاشق چایخوری |
| گرد پاپریکا | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| پودر کاری | ۱ قاشق غذاخوری |
| روغن | ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری |
| دانه زیره | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| پیاز که ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |
| برگ بو | ۲ پر |
| گشنیز خشک، کف مال | ۱ قاشق چایخوری |
| زیره، ساییده | ۱ قاشق چایخوری |
| زردچوبه | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| گوجه، خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| آب | ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{2}{3}$ پیمانه |
| ران مرغ، پوست کنده | ۸ عدد |
| ادویه | ۱ قاشق چایخوری |
| ماست برای سرو غذا | |

---

۱. به صفحه ۱۶۳ رجوع شود.

## طرز تهیه

۱- رب گوجه، سیر، فلفل قرمز شیرین خشک، فلفل‌سبز،نمک، شکر، گردچیلی، گرد پاپریکا و پودرکاری را در یک غذاساز خمیر کنید.

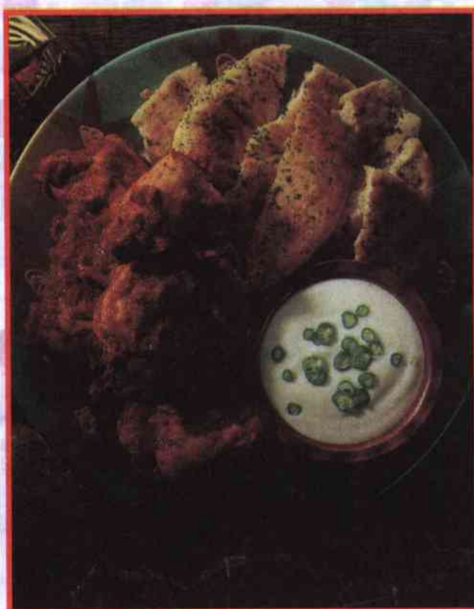


۲- روغن را در یک کاسه مایکروفر ریخته و دانه‌های زیره را اضافه کنید و مایکروفر را به مدت $1\frac{1}{2}$دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. سپس پیاز و برگ بو را اضافه کنید، در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.



۳- خمیر فلفلی را به آن افزوده و با درب بسته به مدت ۱/۵ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید. سپس بقیه ادویه‌جات آسیاب شده، گوجه خرد شده و آب را در آن مخلوط کرده در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید.

۴- مرغ و ادویه را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۱۸ الی ۲۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید تا مرغ پخته و نرم شود. غذا را با برش‌هایی از فلفل سبز تزئین و با ماست سرو نمایید.



## کوفته مرغ با پودرکاری

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| مرغ پخته چرخ کرده | ۳۵۰گرم |
| سُس مایونز در صورت تمایل | ۴ قاشق غذاخوری |
| کشمش ریز خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| خلال پیاز خشک شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| پودر نان خشک یا آرد سوخاری | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب‌لیمو | ۲ قاشق چایخوری |
| پودر کاری | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| تخم‌مرغ که با قاشق کمی زده شده باشد | ۱ عدد |

**پودر نان باگت یا ریز شده وسط آن** **۱۰۰گرم**

## طرز تهیه

۱- همه مواد به‌جز تخم‌مرغ و نیمی از آرد سوخاری را با هم مخلوط کرده و خمیر بدست آمده را به ۲۴ گلوله کوچک تقسیم کنید.

۲- کوفته‌ها را در تخم‌مرغ زده شده فرو برده و سپس در آرد سوخاری بغلتانید، ۱۲ عدد از آن را به‌صورت دایره‌ای در یک بشقاب کاغذی قرار دهید و به‌صورت روباز به مدت ۲ الی ۴ دقیقه با درجه زیاد در مایکروفر (یا تا زمانی که کاملاً حرارت به همه جای آن برسد) بگذارید و همین کار را برای بقیه کوفته‌ها تکرار کنید. در صورت تمایل با سُس مایونز و پودرکاری سرو نمائید.

# جوجه بریانی

## مواد لازم برای ۴ نفر

**جوجه یا مرغ که قطعه قطعه شده باشد** **۱/۵ - ۱/۲ کیلوگرم**

**سُس باربیکیو[1]** **۱ پیمانه**

## طرز تهیه

۱- گوشت مرغ را در یک ظرف گرد مایکروفر طوری قرار دهید که قسمت‌های ضخیم‌تر و گوشتی‌تر به طرف لبه ظرف قرار گیرد و سپس با یک کاغذ روغن گیر (greasefroof) روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید. مایع آن را خالی کرده و جوجه‌ها را زیرورو کنید.

۲- با برس نیمی از سُس باربیکیو را روی جوجه‌ها بمالید و به‌صورت روباز به مدت ۵ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید، سپس جوجه‌ها را زیرورو کرده و باقیماندهٔ سُس را روی آن بمالید و به مدت ۴ الی ۷ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که گوشت جوجه نرم شود) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت روباز باقی بماند، سپس آن را سرو نمایید.

---

۱. به بخش سس‌ها رجوع شود.

# جوجه کباب

## مواد لازم برای ۴ نفر

سینه مرغ بدون استخوان و پوست، که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد. ۳عدد
گوجه گیلاسی (گوجه بسیار کوچک) ۱۲ عدد
پیاز کوچک که هر یک به ۴ قسمت تقسیم شده باشد ۲ عدد
فلفل‌دلمه سبز بزرگ که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری بریده شده باشد ۱ عدد
روغن (ترجیحاً روغن زیتون) ۵۰ میلی‌لیتر
سُس گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
آب‌لیمو ۲ قاشق غذاخوری
آویشن $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
فلفل $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

## طرز تهیه

۱ـ گوشت مرغ، گوجه، قطعات پیاز و فلفل‌دلمه را به‌صورت یک در میان به ۶ سیخ ۲۰ سانتی‌متری چوبی بکشید و سیخ‌ها را در یک ظرف مایکروفر بچینید.

۲ـ همه مواد باقی‌مانده را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید و با بُرس روی کباب‌ها بمالید و سپس به‌صورت روباز به مدت ۹ - ۶ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید (یا تا زمانی که گوشت مرغ و سبزیجات پخته شود) در این فاصله یک‌بار سیخ‌ها را جابه‌جا کرده و ۲ بار دیگر روی آن سُس بمالید.

# اردک با لعاب پرتقال

## مواد لازم برای ۴ نفر

آب پرتقال ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری
آب یا آب میوه ۸۰ میلی‌لیتر
آب گوشت (یا قلم) کمی

| | |
|---|---|
| شکر سرخ | ۱ قاشق غذاخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| اردک | ۲ الی ۲/۵ کیلوگرمی |

## طرز تهیه

۱- همه مواد به‌جز اردک را در یک کاسه یا پارچ شیشه‌ای که ۶۰۰ میلی‌لیتر ظرفیت داشته باشد بریزید مخلوط کنید و به‌صورت روباز به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که مخلوط داغ شود) حرارت دهید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و کنار بگذارید.

۲- چربی‌های جلوی شکم اردک را جدا کرده و چندین جای پوست آن را با چنگال سوراخ کنید و آن را به‌صورتی که طرف سینه آن رو به پایین باشد روی سه پایه مخصوص مایکروفر قرار داده و بدون این که روی آن را بپوشانید به مدت ۳۲ دقیقه با درجه متوسط قرار دهید (روغن زیر آن را خالی کنید).

۳- طرف سینه آن را رو به بالا قرار داده و با سُس آماده شده بُرس بزنید و به‌صورت روباز به مدت ۳۸ - ۲۶ دقیقه با درجه متوسط بپزید. (یا تا زمانی که اردک مغز پخت شود) و هر ۱ دقیقه با سُس آن را بُرس بزنید. پس از پایان زمان پخت روی آن را پوشانده و ۱۰ دقیقه قبل از سرو بگذارید به‌حال خود بماند.

# مرنگو[1] جوجه

## مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

| | |
|---|---|
| مرغ ۱/۵ کیلوگرمی که قطعه قطعه شده باشد | ۱ عدد |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| ترخون | ۱ قاشق چایخوری |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| کره | ۱قاشق غذاخوری |
| روغن زیتون | ۱ قاشق غذاخوری |
| آرد | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |

۱. marenjo

| | |
|---|---|
| سرکه سفید | ۳ قاشق غذاخوری |
| گوجه خرد شده | ۲ پیمانه |
| قارچ ورقه شده | ۸ عدد (یا ۲۰۰ گرم) |
| جعفری خرد شده | مقداری |

### طرز تهیه

سطح مرغ را نمک، فلفل و ترخون بمالید و کنار بگذارید.سیر، کره و روغن زیتون را در یک قابلمه پیرکس حدوداً ۳ لیتری قرار داده و با درب بسته به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید سپس آرد را اضافه کرده هم بزنید تا صاف و یک‌دست شود کم‌کم سرکه را اضافه کنید، سپس گوجه و قارچ را ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید، سپس هم بزنید و مرغ را اضافه کنید و قطعات مرغ را در سُس آماده شده فرو کنید و در مواد داخل قابلمه بغلتانید تا قطعات مرغ کاملاً آغشته به مواد شود، دوباره درب ظرف را بسته به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه (یا تا زمانی که مرغ پخته شود و چنگال به‌راحتی در آن فرو رود)، با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید، سپس مزه آن را بچشید تا اگر چیزی کم دارد اضافه کنید و بعد جعفری خرد شده را روی آن بپاشید. بگذارید به حالت در بسته ۵ دقیقه بماند. و سپس سرو نمایید. (اگر مایل بودید می‌توانید کمی کره و روغن و آرد دیگر را اضافه کرده، مرغ را آرد پاشیده در تابه مایکروفر که از قبل حرارت داده شده کره یا روغن ریخته مرغ را در آن برشته کنید).

## بال کباب

**زمان پخت:۱۵ الی ۱۶ دقیقه**

### مواد لازم برای ۲۸ قطعه بال

| | |
|---|---|
| بال مرغ | ۱/۵ کیلوگرم |
| کره یا مارگارین | ۱/۴ پیمانه |
| کلوچه خشک کره‌ای یا آرد سوخاری | ۱۸ عدد |
| پنیر پارمیزان (یا پیتزای) رنده شده | ۱/۲ پیمانه |
| جعفری خرد شده | ۲ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| پودر سیر | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| گرد[1] پاپریکا | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل تند | به میزان دلخواه |

## طرز تهیه

بال‌ها را در هر دو مفصل جدا کرده نوک آن را ببرید و با دستمال کاغذی خشک کنید در یک ظرف مسطح تقریباً ۲۲ سانتی‌متری کره را به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد آبَ کنید. کلوچه یا مغز نان باگت را داخل یک مخلوط کن ریخته (قبلاً کلوچه را به قطعات کوچک تقسیم کنید) و بقیه مواد را اضافه کرده تا کلوچه یا مغز نان و بقیه مواد خوب با هم مخلوط شوند. بال‌ها را در کره فرو کرده سپس در مخلوط درست شده بغلتانید و طوری در ظرف بچینید که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه بیرونی باشد سپس روی آن را پوشانده (با حوله کاغذی) و به مدت ۱۴ الی ۱۵ دقیقه (یا تا زمانی‌که خوب پخته شود) با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید و داغ سرو نمایید. (این غذا بهتر است که با دست خورده شود ولی اگر مهمان داشتید به اندازه کافی دستمال کاغذی در دسترس قرار دهید).

# پخت آسان جوجه

**زمان پخت: ۱۷ - ۱۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۵۰۰ کیلوگرمی | ۱ عدد |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| پیاز کوچک که ۴ قسمت شده باشد | ۱ عدد |
| کرفس که به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد | ۲ ساقه |
| کره نرم شده یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| آویشن | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |

---

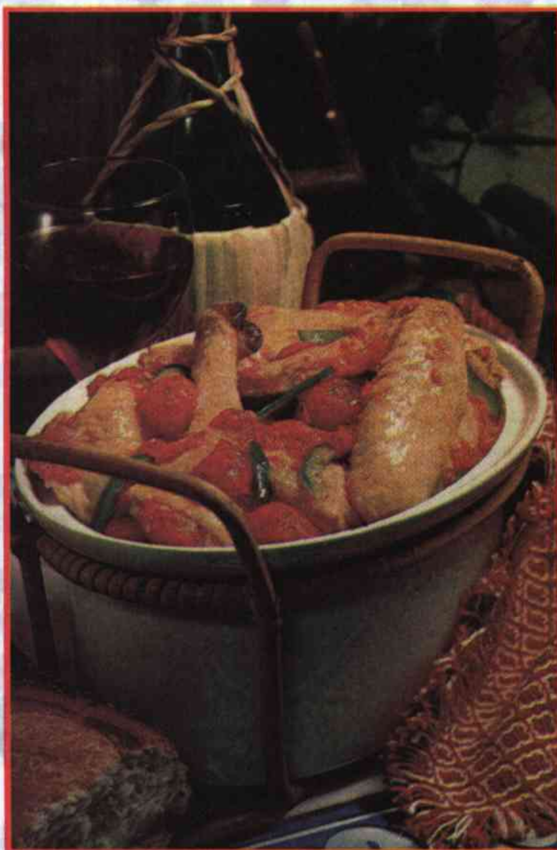
۱. به صفحه ۴۵ رجوع شود.

## طرز تهیه

شکم مرغ را خالی کرده آن را بشویید و خشک کنید (با ضربات آهسته به آن بزنید تا آب آن چکیده شود)، سپس نمک و فلفل را داخل شکم مرغ بپاشید. پیاز و کرفس را نیز داخل شکم مرغ بگذارید و با یک بند پاها را به‌هم و بال‌ها را به بدنه ببندید. جوجه را به‌طوری‌که سمت سینه آن بالا باشد در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۲×۷×۱۲ اینچی (هر اینچ = ۲/۵ سانتی‌متر)روی سه پایه مخصوص مایکروفر گذاشته و کره نرم شده را روی آن مالیده آویشن نیز روی آن بپاشید و به مدت ۱۵ الی ۱۷ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که بپزد) سپس دور آن فویل بپیچید و بگذارید حدود ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.



# خوراک جوجه با سُس



زمان پخت: ۳۴ الی ۴۰ دقیقه

## مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

| | |
|---|---|
| پیاز متوسط خرد شده | ۱ عدد |
| فلفل‌دلمه متوسط خلال شده | ۱ عدد |
| کره یا مارگارین | ۱ قاشق غذاخوری |
| گوجه درسته کوچک | ۸۰۰ گرم |

| | |
|---|---|
| آرد | ۱/۴ پیمانه |
| برگ بو | ۱ پر |
| جعفری خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| سیر لِه شده یا رنده شده | ۱ حبه |
| اورگانو | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| گرد پاپریکا (ص ۴۵) | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| فلفل | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| ریحان | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| آب | نصف پیمانه |

جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلوگرمی (قطعه شده) ۱ عدد

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۳ لیتری مناسب مایکروفر، پیاز، فلفل‌دلمه و کره را مخلوط کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) (یا تا زمانی که رنگ پیاز شفاف و روشن شود) بپزید، سپس گوجه و آرد را اضافه کرده هم بزنید تا مخلوط صاف و یک‌دست شود و سپس همه مواد باقی‌مانده به‌جز قطعات جوجه را اضافه کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. سپس قطعات جوجه را اضافه کرده و آن‌ها را در سُس موجود بغلتانید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی که جوجه بپزد). طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پایان زمان پخت بگذارید به‌حالت در بسته ۵ دقیقه بماند، سپس برگ بو را در آورده و با برنج یا ماکارونی پخته سرو نمایید.



# جوجه کباب با ترخون

**زمان پخت: ۱۸ الی ۲۲ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۱/۴ پیمانه |
| آب مرغ | ۱/۴ پیمانه |
| پیاز خلال شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| سیر لِه شده (یا رنده شده) | ۱ حبه |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ترخون | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| فلفل سفید (پودر دانه فلفل پوست گرفته) | ۱/۸ قاشق چایخوری |
| جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلو گرمی | ۱ عدد |

## طرز تهیه

همه مواد به‌جز جوجه را با هم مخلوط کنید جوجه را به ۴ قسمت تقسیم کنید و قطعات جوجه را به‌طوری که سمت پوستی آن به‌طرف ته ظرف و قسمت‌های ضخیم‌تر به‌طرف لبه بیرونی ظرف باشد در یک ظرف بیضی ۳۰ سانتی‌متری مناسب مایکروفر قرار دهید و جوجه را با نیمی از مخلوط روغنی برس بزنید و با یک کاغذ مومی روی آن را پوشانده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید، بعد جوجه را زیرورو کرده و با برس نیمه دیگر مخلوط روغنی باقیمانده را روی جوجه بمالید و روی ظرف را پوشانده به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه به‌حال خود بماند.

---

## نکته

**برای خوشمزه‌تر شدن این غذا می‌توان عمل پخت را روی منقل (یا زغال) کامل کرد بدین ترتیب که نخست جوجه را در مایکروفر ۸ دقیقه برای یک طرف و ۹-۷ دقیقه برای سمت دیگر قرار دهید (یا تا زمانی که تقریباً پخته شود) آب و مخلوط روغنی باقیمانده را در ظرف مایکروفر نگه دارید و جوجه را بالای زغال به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه (از زغال ۱۰ سانتی‌متر فاصله داشته باشد) کباب کنید (یا تا زمانی‌که روی مرغ طلایی شود) گاه‌گاهی آن را بچرخانید و مواد داخل ظرف مایکروفر را با برس روی آن بمالید.**

---

# جوجه سرخ کرده مایکروفری



**زمان پخت: ۱۰/۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۸ الی ۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| آرد | نصف پیمانه |
| نمک | نصف قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| خردل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |
| جوجه کبابی ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ کیلوگرمی که قطعه قطعه شده باشد و نوک بال‌ها و کمر آن جدا شده باشد | ۱ عدد |
| آب‌لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| روغن مایع | ۲ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| گرد پاپریکا (صفحه ۴۵) | مقداری |

## طرز تهیه

در یک کیسه کاغذی، آرد، نمک، فلفل و خردل را مخلوط کنید و خوب تکان دهید. آب‌لیمو را با برس روی قطعات جوجه بمالید و چند تکه جوجه را به‌طور هم‌زمان در کیسه کاغذی قرار داده، تکان دهید تا مواد داخل کیسه خوب روی جوجه را بپوشاند، سپس جوجه‌ها را از کیسه خارج کرده کمی تکان دهید تا آرد اضافی آن ریخته شود. تابه مایکروفر (۲۲ سانتی‌متری) را به مدت ۴/۵ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت داده و بعد روغن و کره در آن بریزید سپس جوجه‌ها را در آن طوری بچینید که سمت پوستی آن به سوی پایین باشد و جوجه‌ها روی هم قرار نگیرند (به اندازه کافی برای هر قطعه جا باشد) و با کاغذ پارافینه یا مومی به‌طوری که زیاد کیپ نباشد روی آن را بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید، سپس زیرورو کرده پاپریکاروی آن بپاشید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. پس از زمان پخت آن‌ها را در فویل بپیچید و بگذارید حدود ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.

---

## نکته

**اگر دوست دارید مرغ بیشتر برشته شود می‌توانید برای برشته کردن از فر معمولی استفاده کنید ولی مرتباً آن را چک کنید و از (آرد سوخاری) نیز می‌توانید به‌جای آرد در این دستور غذایی استفاده کنید.**

---



# جوجه بریانی

**زمان پخت: ۱۸ الی ۲۰ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| جوجه کبابی ۱۲۰۰ الی ۱/۳۵۰ گرمی | ۱ عدد |
| سُس باربیکیو (به قسمت سُس‌ها مراجعه شود) | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| جعفری خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| خلال پیاز | ۱ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

قطعات جوجه را به‌طوری که قسمت پوستی آن‌ها به طرف پایین و قسمت‌های ضخیم و گوشتی آن به‌طرف لبه بیرونی ظرف باشد در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۵×۱۷×۳۰ سانتی‌متری پچینید. بقیه مواد را مخلوط کنید و با نیمی از سُس آماده شده قسمت بالای جوجه‌ها را برس بزنید روی آن را با یک کاغذ مومی پوشانده، به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید سپس جوجه‌ها را برگردانده، با سُس باقیمانده برس بزنید. و درب ظرف را پوشانده به مدت ۱۰ - ۸ دقیقه با درجه زیاد (یا تا زمانی که جوجه پخته شود) بپزید. پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت در پوشیده بماند و سپس سرو نمایید.

# جوجه سیردار ایتالیایی

**زمان پخت: ۱۶ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | $\frac{1}{3}$ پیمانه |
| سیر بزرگ درسته | ۲۴ حبه |
| کرفس که ریز خرد شده | ۱ ساقه |
| جعفری تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| اورگانو | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| جوز بویا، ساییده | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ران مرغ | ۴ عدد |
| بیخ ران مرغ | ۴ عدد |

## طرز تهیه

در یک قابلمه کم‌عمق مناسب مایکروفر، روغن، سیر، کرفس، جعفری، اورگانو، نمک، فلفل و جوز را مخلوط کرده و قطعات مرغ را اضافه کنید و آن‌ها را در سُس آماده شده بغلتانید تا همه جای آن با سُس پوشیده شود سپس درب ظرف را بسته و حداقل ۳ ساعت در یخچال نگه دارید و طی این مدت چند بار آن را هم بزنید، و با درب بسته به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید، سپس مرغ‌ها را زیرورو کرده و درب ظرف را بسته به مدت ۸ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. قبل از سرو بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

# جوجه میلانی

**زمان پخت: ۱۰ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۳ قاشق غذاخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ریحان | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ران بزرگ مرغ | ۴ عدد |
| پودر نان باگت (یا نان خشک) | ۱ پیمانه |
| سیب زمینی متوسط (پوست گرفته و ۴ قسمت شده) | ۴ عدد |
| گرد پاپریکا[1] | مقداری |

۱. به صفحه ۴۵ رجوع شود.

## طرز تهیه

در یک کاسه متوسط، روغن زیتون، نمک، فلفل، اورگانو و ریحان را مخلوط کنید و ران‌های مرغ را در مخلوط بغلتانید و درب ظرف را بسته ۲ ساعت در یخچال نگه دارید، سپس یکی‌یکی ران‌ها را در آورده بالای کاسه نگه دارید تا مواد اضافی آن داخل کاسه بچکد و آن را کنار بگذارید. بعد مرغ را در پودر نان باگت بغلتانید و در یک ظرف کم‌عمق مناسب مایکروفر (۲۲ سانتی‌متری) بگذارید (به‌طوری‌که سمت پوستی آن به طرف پایین و قسمت‌های گوشتی‌تر آن نزدیک لبه ظرف باشد) سر و ته سیب زمینی را جدا کرده تا به ۴ قسمت یک‌نواخت تقسیم شود، آن را خشک کرده و در سُس باقیمانده بغلتانید، اگر لازم است کمی روغن اضافه کنید و آن را در ظرف کنار مرغ‌ها بگذارید و با کاغذ روغنی روی آن را بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید، سپس جوجه‌ها را زیرورو کرده طرف پوستی آن را بالا بیاورید (هم‌چنین سیب زمینی‌ها را نیز زیرورو کنید). کمی پاپریکا روی آن پاشیده و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت)بپزید. پس از پخت با فویل آن را بپوشانید و بگذارید ۵ دقیقه بماند، سپس سرو نمایید.

# مرغ با سبزیجات

**زمان پخت: ۲۰ الی ۲۱ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| هویج فرنگی کوچک پوست گرفته | ۲ عدد |
| هویج ایرانی یا زردک | ۲ عدد |
| کرفس | ۲ ساقه |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| سیب زمینی کوچک پوست گرفته | ۲ عدد |
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| پودر فلفل | کمی |
| جعفری تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

سینه مرغ (۹۰۰ گرمی) که پوست آن کنده (بدون استخوان)
و برش داده شده باشد — ۲ قطعه (۹۰۰ گرم)
گرد پاپریکا — مقداری

## طرز تهیه

همه سبزیجات را به قطعاتی که ۳/۵ سانتی‌متر درازا و نیم سانتی‌متر پهنا داشته باشد تقسیم کنید (که حدود ۴ پیمانه می‌شود)، سپس آن‌ها را در یک ظرف تقریباً مسطح ۱/۵ لیتری مناسب مایکروفر بگذارید (و تکه‌های کوچک کره را در) چند جای آن قرار دهید، نمک، فلفل و جعفری را به آن اضافه کنید (با درب بسته) (با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر) و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) بپزید. پس از این که ۵ دقیقه از زمان پخت گذشت یک‌بار آن را هم بزنید، پس از ۱۰ دقیقه نیز آن را هم زده و ۴ قطعه مرغ را کنار لبه‌های بیرونی ظرف روی سبزیجات قرار دهید و روی مرغ گرد پاپریکا بپاشید و درب ظرف را با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر بپوشانید و به مدت ۱۱- ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) (یا تا زمانی که به راحتی چنگال در گوشت مرغ فرو رود) بپزید.



# جوجه کباب کنجدی

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| ران مرغ که زیاد درشت نباشد | ۸ عدد |
| بیسکویت کنجدی(بو داده) که خرد شده باشد | ۹۰ گرم |
| کنجد | ۲ قاشق چایخوری |
| گرد پاپریکا | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| پنیر پارمیزان رنده شده (یا پنیر پیتزا) | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| جعفری خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| کره آب شده | ۶۰ گرم |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |

### طرز تهیه

بیسکویت را با کنجد، پاپریکا، پنیر، و جعفری مخلوط کرده و ران مرغ‌ها را در مخلوط کره و سیر غلتانده و سپس در مخلوط کنجد بغلتانید و دور سینی چرخان مایکروفر (یا یک سینی گرد مسطح) طوری بچینید که قسمت‌های گوشتی ران به طرف لبه خارجی باشد و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که ران‌ها پخته و نرم شوند) بپزید.

# جوجه بریانی با قارچ

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| جوجه کبابی | ۱ عدد |
| پیاز ریز خرد شده | ۱ عدد |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| روغن | ۲ قاشق چایخوری |
| قارچ حلقه شده | ۱۲۵ گرم |
| گوجه | ۸۰۰ گرم |
| رب گوجه | ۲ قاشق غذاخوری |
| سرکه سفید | ۲ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| ریحان خشک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل‌دلمه کوچک خرد شده | ۱ عدد |
| زیتون سیاه درسته | ۸ عدد |
| جعفری خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

### طرز تهیه

جوجه را قطعه‌قطعه کرده با پیاز، سیر و روغن در یک ظرف کم‌عمق بزرگ مخلوط کرده و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. قارچ‌ها، گوجه رنده شده، رب گوجه، سرکه، ریحان و مرغ را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و در فلفل و زیتون هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، قبل از سرو روی آن جعفری بپاشید.

## جوجه با ذرت و زردچوبه

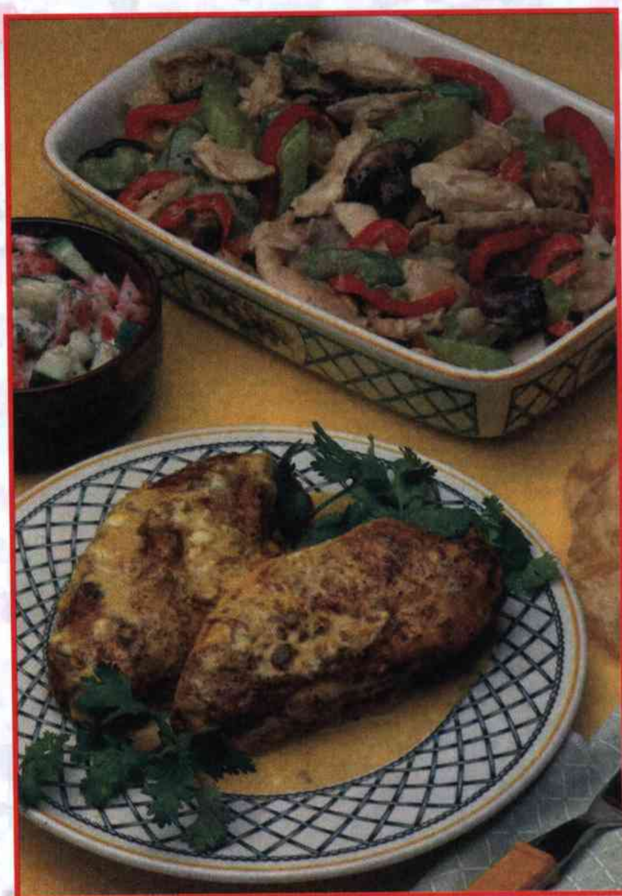
### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله مرغ | ۴ عدد |
| زردچوبه | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| زنجبیل تازه رنده شده | ۲ قاشق چایخوری |
| سس سویا | ۱ قاشق غذاخوری |
| فلفل‌دلمه قرمز | ۱ عدد |
| فلفل‌دلمه سبز | ۱ عدد |
| آرد برنج یا ذرت | ۱ قاشق چایخوری |
| آب | ۲ قاشق غذاخوری |
| قوطی ذرت (که آبکش شده باشد) | ۴۲۵ گرمی |

### طرز تهیه

فیله مرغ را به نوارهای ۱ سانتی متری ببرید و با زردچوبه، زنجبیل و سُس سویا مخلوط کنید، خوب هم بزنید و ۱۵ دقیقه صبر کنید. فلفل را خلال باریک کرده و مرغ را در یک ظرف مسطح قرار داده به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس آرد و آب، فلفل و ذرت مخلوط شده را اضافه کرده به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی که مخلوط بجوشد و غلیظ شود). طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید.

## مرغ خوابانده در چاشنی



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله مرغ | ۴ عدد |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| آب‌لیمو | ۳ قاشق غذاخوری |
| زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| زنجبیل | ۱ قاشق چایخوری |
| جوز هندی | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| گشنیز | ۱ قاشق چایخوری |
| گرد پاپریکا | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| گرد فلفل | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| گرم مسالا[1] (ادویه هندی) | ۱ قاشق چایخوری |
| دارچین | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| زعفران | ساییده چند نخ |
| ماست (یا خامه ترش) | ۱/۲ پیمانه |

## طرز تهیه

فیله را در مخلوط سیر، آب‌لیمو، زنجبیل، زردچوبه، جوز هندی، گشنیز، پاپریکا، فلفل، گرم مسالا، دارچین و زعفران به مدت چند ساعت خوابانده یا یک شب در یخچال بگذارید، سپس فیله‌ها را در یک ظرف در یک لایه قرار داده درب آن را بپوشانید و به مدت ۱۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید سپس خامه یا ماست را روی جوجه ریخته به مدت ۱ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید.



۱. مردم هندوستان برای هر خورشتی ترکیب ویژه‌ای از ادویه درست می‌کنند و آن را گَرم‌مسالا (garammasala ) می‌نامند؛ حساب فلفل قرمز و زردچوبه جدا ست. ۱ قاشق زیره و زنجبیل، دارچین، جوز بویا، فلفل بهار، هل هر کدام ۱ قاشق مرباخوری به اضافه ۱ قاشق چای‌خوری میخک اجزای این ادویه هندی هستند.

# مرغ با طعم سُس گوجه



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| مرغ، قطعه شده | ۱ کیلوگرم |
| پیاز، ساطوری شده | ۱ عدد |
| کرفس، ساطوری شده | ۱ ساقه |
| گوجه رسیده متوسط، پوست گرفته و خرد شده | ۴ عدد |
| آرد برنج یا ذرت | ۱ قاشق غذاخوری |
| سرکه | ۲ قاشق غذاخوری |
| سیرِله شده | ۱ حبه |
| سُس گوجه (ورسترشیر یا سرکه سیر ترشی کهنه (سیاه)) | $\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری |
| آب | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| شکر | ۱ قاشق غذاخوری |
| جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| رب گوجه | ۱ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

پیاز و کرفس را در یک ظرف کم‌عمق به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و سپس گوجه را اضافه کرده به مدت ۲ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و با آرد و سرکه در یک کاسه مخلوط کنید سپس در سیر، آب، رب گوجه و شکر هم بزنید و به مخلوط گوجه اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه با درجه (۶۰۰ وات) بپزید. طی این مدت یک‌بار آن را هم بزنید. سپس مرغ را اضافه کرده خوب مخلوط کنید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید بعد از پخت روی آن جعفری بپاشید.

# جوجه سرد با سُس فلفل فرنگی شیرین



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| مرغ | ۸ ران |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| سیر له شده | ۱ حبه |
| اورگانو | $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری |

## مواد لازم برای سُس فلفل فرنگی شیرین

| | |
|---|---|
| فلفل قرمز و شیرین (بدون آب آن) | قوطی۲۰۰ گرمی |
| رب گوجه | ۲ قاشق چایخوری |
| شکر | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| مایونز | ۱ پیمانه |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| خامه غلیظ شده (یا ماست) | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

جوجه را در آب‌لیمو، سیر و اورگانو به مدت چند ساعت خوابانده یا یک شب در یخچال نگه دارید سپس مرغ‌ها را در یک ردیف در ظرف مسطح قرار داده و درب آن بپوشانید. به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید، سپس جوجه را در آورده سرد کنید و سرد با سُس فلفل فرنگی شیرین میل نمایید.

## طرز تهیه سُس

فلفل فرنگی شیرین را به‌صورت خلال باریک در آورده برای تزئین نگه دارید و بقیه فلفل‌ها را با رُب گوجه، شکر، مایونز و آب‌لیمو در یک غذاساز یا مخلوط‌کن به شکل پوره درآورید (یا مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود)، سپس با خامه‌ای که کمی زده شده جعفری مخلوط کرده روی مرغ بریزید و با خلال‌های فلفل تزئین کنید.



# خوراک مقوی مرغ



## مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله ران مرغ | ۸ عدد |
| هویج بزرگ نازک حلقه شده | ۲ عدد |
| برگ بو | ۲ پر |
| آب مرغ | ۱ پیمانه |
| آرد سفید | ۱ پیمانه |
| آب | ۲ قاشق غذاخوری |
| نخود فرنگی منجمد یا تازه | ۱ پیمانه |
| قارچ ورقه شده | ۱۲۵ گرم |

## طرز تهیه

فیله‌ها را نصف کرده در یک ظرف گذاشته و هویج، برگ بو و آب مرغ را اضافه کرده درب

ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. آب را با آرد مخلوط کرده با نخود و قارچ به مرغ اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که مرغ، پخته شود) در مایکروفر بپزید و قبل از سرو برگ بو را در آورید.

# جوجه تنوری با سالاد خیار



**زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۹ دقیقه + ۱۰ دقیقه زمان وقفه پس از پخت**

## مواد لازم برای ۲ نفر

| | |
|---|---|
| ران کامل (با استخوان و پشت ران) که هر کدام حدود ۱۲۵ گرم باشد و پوست آن کنده شده باشد | ۴ عدد |
| ماست | ۴ قاشق غذاخوری |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| رب گوجه | ۱ قاشق غذاخوری |
| زردچوبه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| گَرم مسالا[1] (ادویه هندی) | ۱ قاشق چای‌خوری |
| تخم گشنیز، ساییده شده | ۱ قاشق چای‌خوری |

۱. به پاورقی ص ۲۳۲ مراجعه شود.

فلفل — به میزان لازم
آرد برنج یا ذرت (اختیاری است به نکته توجه کنید) — ۲ قاشق چایخوری

## مواد لازم سالاد

| | |
|---|---|
| خیار با پوست | $\frac{۱}{۲}$ |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| پیاز کوچک، حلقه شده | ۱ عدد |
| روغن مایع (یا زیتون) | ۲ قاشق غذاخوری |
| سرکه سفید | ۲ قاشق چایخوری |
| تخم گشنیز | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

۱- در تمام طول پخت از قدرت ۱۰۰ درصد یا درجه زیاد استفاده کنید.

۲- با یک چاقوی تیز ۳ چاک یا بریدگی در گوشت هر ران ایجاد کنید و در یک ظرف مسطح مناسب مایکروفر به شکل پره‌های چرخ قرار دهید سپس ماست، سیر، رب گوجه، ادویه و فلفل را با هم مخلوط کرده، با قاشق روی مرغ بمالید.

۳-روی مرغ را پوشانده به مدت ۵ دقیقه بپزید، سپس زیرورو و جابه‌جا کرده دوباره درب آن را پوشانده به مدت ۴ دقیقه دیگر بپزید، سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید (به نکته توجه کنید)

۴- برای درست کردن سالاد، خیار را حلقه نازک کرده و نمک روی آن بپاشید. ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس زیر آب گرفته و خوب بگذارید آب آن بچکد و با پیاز در یک ظرف سرو بغلتانید.

۵- روغن، سرکه، تخم گشنیز، و فلفل اضافی را با هم مخلوط کرده هم بزنید تا طعم بگیرد و سپس روی سالاد بریزید و با مرغ سرو نمایید.

### نکته

**اگر سُس رقیق است مرغ را به یک بشقاب سرو گرم شده انتقال داده و مایه پخت را در یک ظرف مناسب مایکروفر ریخته با آرد و کمی آب سرد مخلوط کرده هم بزنید و به مدت ۱/۵ دقیقه بپزید. طی این زمان ۱ الی ۲ بار هم بزنید تا غلیظ شود و سپس روی مرغ بریزید.**

# مرغ با عسل و سُس سویا



**زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۳۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| کره | ۳۰ گرمی |
| سُس سویا | ۱ قاشق غذاخوری |
| عسل | ۱ قاشق غذاخوری |
| جعفری خشک | ۱ قاشق چایخوری |
| جوجه ۱/۵ کیلوگرمی | ۱ عدد |

## طرز تهیه

۱- کره، سُس گوجه، عسل و جعفری را در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر مخلوط کرده درب آن را ببندید و به مدت ۱ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید.

۲- مخلوط سُس گوجه و عسل را با برس روی همه قسمت‌های مرغ بمالید و جوجه را به طریقی که سمت سینه آن به طرف پایین باشد روی سه پایه مخصوص مایکروفر درون یک

ظرف قرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه با درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) بپزید و گاه‌گاهی دوباره از مخلوط سُس با عسل با برس روی مرغ بمالید، سپس جوجه را برگردانید و ۲۰ دقیقه دیگر با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید.

۳- جوجه را با فویل پوشانده و ۱۰ دقیقه قبل از سرو صبر کنید.

**نکته**

**می‌توان مرغ را تا حدودی در مایکروفر پخت و عمل پخت را در فر معمولی تکمیل کرد تا طعم و ظاهر سنتی خود را داشته باشد.**

## سینه مرغ با سُس بادام



**زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۲۲ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| فیله مرغ | ۴ عدد |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| فلفل سیاه تازه آسیاب شده | به میزان لازم |
| پیاز حلقه شده | ۱ عدد |
| کره | ۳۰ گرم |
| آب مرغ (یا آب برای کالری کمتر) | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| سرکه سفید | ۳ قاشق غذاخوری |
| آب | $\frac{1}{3}$ پیمانه |
| آرد برنج یا ذرت | ۱ قاشق غذاخوری |
| بادام پوست گرفته و دو نیم شده | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| خامه ترش یا ماست خامه ای | $\frac{1}{2}$ پیمانه |

## طرز تهیه

۱- سینه مرغ را تمیز کرده آب‌لیمو را با بُرس روی آن‌ها بمالید و در یک ظرف مناسب مایکروفر (چرب شده) قرار دهید.

۲- فلفل روی آن‌ها پاشیده و حلقه‌های پیاز و قطعات کره را روی آن قرار دهید و درب را بسته به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید.

۳- جوجه و قطعات پیاز را داخل ظرف دیگری گذاشته درب آن را ببندید و کنار بگذارید و آب مرغ، سرکه و آرد را که مخلوط کرده‌اید در مایه ظرف (مایع حاصل از پخت مرغ) هم‌بزنید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۷۰ درصد قدرت بپزید و در این فاصله ۲ الی ۳ بار آن را هم‌بزنید.

۴- بادام‌ها را به سُس اضافه کنید و خامه یا ماست را در آن ریخته هم بزنید و با قاشق سُس را روی جوجه و پیاز بریزید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه ۵۰ درصد حرارت دهید.

۵- با سبزیجات تازهٔ فصل سرو نمایید.

# قورمه سبزی (۳-۲ نفر)

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله (بدون چربی) و حبه شده | ۲۰۰ گرم |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| لوبیاچیتی | ۶۰ گرم |
| سبزی قورمه سرخ شده | ۴۰۰ گرم (یا ۱۲۰۰ گرم سبزی تازه) |
| نمک و فلفل و گردلیمو | به میزان لازم |
| روغن‌برای سرخ کردن پیاز | کمی |

## طرز تهیه

لوبیا را یا از شب خیسانده و یا به ترتیب زیر در مایکروفر نیم پز کنید:

مقداری آب جوش روی لوبیا ریخته (بطوریکه روی آن را بپوشاند) و سپس ۵ دقیقه با درجه زیاد در مایکروفر قرار دهید و بعد بگذارید یک ساعت و نیم بماند.

پیاز را خلال کرده با کمی روغن در قابلمه مناسب مایکروفر به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید (۸۰۰ وات) اگر می‌خواهید رنگ پیاز نارنجی‌تر شود، ۱ دقیقه به زمان پخت اضافه کنید. سپس گوشت را اضافه کرده به مدت ۶-۵ دقیقه با درجه ۸۰۰ وات بپزید (مواظب باشید که اگر در این مرحله زمان پخت را بیش از این انتخاب کنید ممکن است گوشت بسوزد.) لوبیای نیم‌پز را ۸ دقیقه دیگر با درجهٔ زیاد بپزید (قبل از گذاشتن در مایکروفر روی آن را با آب جوش بپوشانید)، سپس لوبیا،نمک،گردلیمو،فلفل و سبزی سرخ شده را به گوشت اضافه کرده مخلوط کنید و مقداری آب جوش روی آن بریزید، البته مقدار آب نباید زیاد باشد (تقریباً کمی بیش از حالت خورش آماده آب داشته باشد)، سپس به مدت ۶۰ دقیقه با درجهٔ ۴۴۰ وات بپزید. (پس از ۳۰ دقیقه آن را هم زده چند دقیقه صبر کنید و ۳۰ دقیقهٔ دیگر عمل پخت را ادامه دهید) پس از چند دقیقه، مایکروفر را روی درجه ۶۰۰ وات تنظیم کرده، ۱۰ دقیقهٔ دیگر عمل پخت را ادامه دهید تا خورش جابیفتد.

## طرز تهیه سبزی سرخ شده در مایکروفر

سبزی را شسته، خرد نمایید و در یک ظرف گرد و پهن که مناسب مایکروفر نیز باشد،

ریخته، کمی روغن در چند جای آن بریزید و روی ظرف را با پوشش پلاستیکی مخصوص مایکروفر پوشانده و به مدت ۱۴-۱۰ دقیقه با درجهٔ زیاد تفت دهید (در این فاصله ۳-۲ بار سبزی را هم بزنید) و ۱۰ دقیقهٔ دیگر نیز با درجه ۴۴۰ وات بپزید.

# خورش کرفس

## برای ۴ - ۳ نفر

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| کرفس تازهٔ خرد شده | ۹۰۰ گرم |
| گوشت گوسفند (بدون چربی) حبه شده | ۳۵۰-۳۰۰ گرم |
| سبزیهای معطر خشک (نعناع - جعفری - گشنیز) | ۱ قاشق غذاخوری |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| گرد لیمو | ۱ قاشق چایخوری |
| زردچوبه | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| روغن | ۲ قاشق غذاخوری |

### طرز تهیه

کرفس خرد شده را با یک قاشق روغن در یک ظرف گرد و کم‌عمق مایکروفر قرارداده، به مدت ۶ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات تفت دهید، سپس آن را همزده چند دقیقه صبر کنید و ۶ دقیقهٔ دیگر با درجهٔ ۸۰۰ وات بپزید.

سبزیجات معطر را به کرفس اضافه کرده هم بزنید و این مخلوط را کنار بگذارید. پیاز را پوست کنده خلال کنید و با یک قاشق روغن در قابلمهٔ مناسب مایکروفر ریخته به مدت ۴ دقیقه با درجهٔ زیاد (روباز) سرخ کنید، اگر پیاز خوب طلایی نشد، ۱ دقیقهٔ دیگر با درجهٔ زیاد عمل سرخ کردن را ادامه دهید (۱ دقیقهٔ آخر عمل پخت را با مراقبت لحظه به لحظه از پشت شیشهٔ فر کنترل کنید)، سپس گوشت را اضافه کرده، ۶-۵ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات بپزید (البته پس از ۳ دقیقه آن را همزده و در مدت زمان باقیمانده مراحل پخت را زیر نظر داشته باشید تا مبادا گوشت بسوزد). سپس نمک، فلفل، گرد لیمو و زردچوبه و مخلوط

کرفس را به گوشت اضافه کرده هم بزنید و ۳/۵ لیوان آب داغ به آن اضافه کرده به مدت ۶۰ دقیقه با درجهٔ ۴۴۰ وات بپزید سپس غذا را هم زده چند دقیقه صبر کنید و دوباره ۴۰ دقیقه با همان درجهٔ ۴۴۰ وات عمل پخت را ادامه دهید.

# خورش قیمه

## برای ۴-۳ نفر

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| گوشت گوسفند (بدون چربی) حبه شده | ۳۰۰ گرم |
| گوجهٔ خرد شده | ۳۰۰-۲۵۰ گرم |
| نمک، فلفل، ادویه و گرد لیمو | به میزان لازم |
| روغن | ۱ قاشق غذاخوری |
| لپه | ۷۵ گرم |
| آلو برقانی | ۱۰۰ گرم |
| سیب‌زمینی پوست کنده و حبه شده | ۲۰۰گرم |

### طرز تهیه

پیاز را پوست کنده، خلال کنید و با یک قاشق روغن در قابلمهٔ مناسب مایکروفر ریخته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با درجهٔ زیاد سرخ کنید (روباز) سپس گوشت را اضافه کرده به مدت ۷-۶ دقیقه با درجهٔ زیاد بپزید (در نیمه، این زمان یکبار آن را هم بزنید). پس از آن نمک، گرد لیمو، ادویه، گوجهٔ خرد شده و لپه را اضافه کرده هم بزنید و به مدت ۱۰ دقیقه با درجهٔ ۶۰۰ وات بپزید (در این فاصله یکبار آن را هم بزنید)، سپس ۴-۳/۵ لیوان آب جوش و آلو را اضافه کرده خوب هم بزنید و به مدت ۴۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات بپزید. پس از اتمام ۴۰ دقیقه غذا را همزده، سیب‌زمینی را اضافه کنید و عمل پخت را به مدت ۵۰ دقیقهٔ دیگر با درجهٔ ۴۴۰ وات ادامه دهید.

# ته‌چین مرغ

**برای ۴ نفر**

## مواد لازم

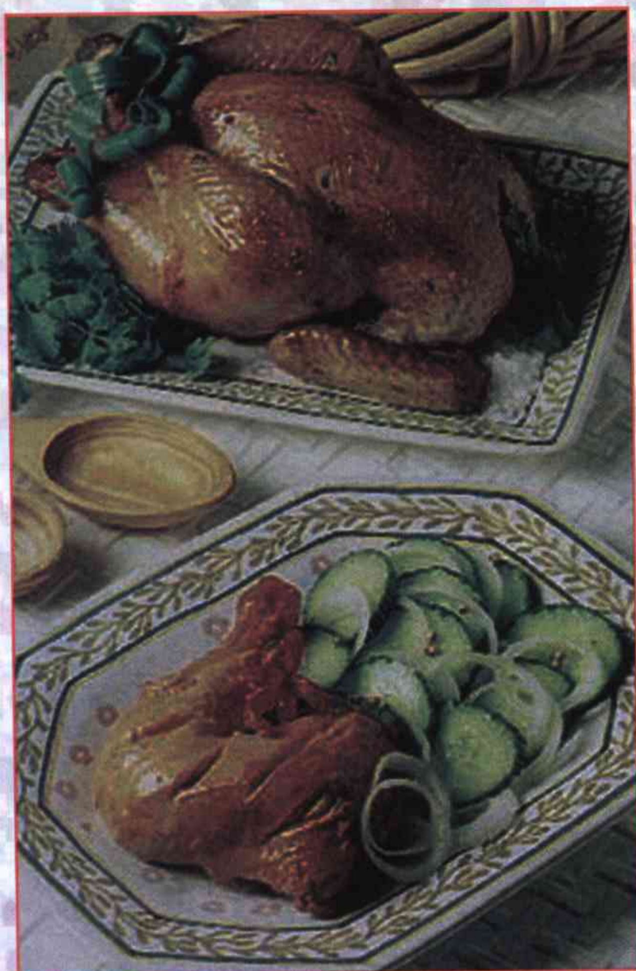
| | |
|---|---|
| ران و سینه مرغ | ۴۵۰ گرم |
| زعفران | ۱ قاشق چایخوری (سرصاف) |
| برنج طارم یا صوری | ۶۰۰ گرم |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| ماست | ۳۵۰-۳۰۰ گرم |
| زردهٔ تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| برگ‌بو | ۳-۲ عدد |
| روغن | ۲ قاشق سوپخوری |

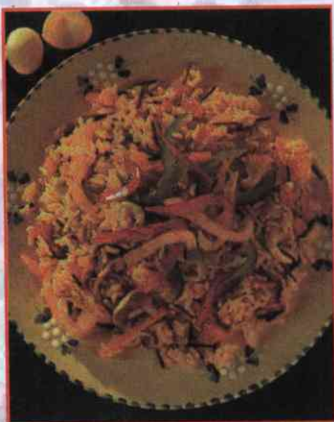
## طرز تهیه

دو طرف ران و سینه را نمک زده در یک ظرف گرد مناسب مایکروفر قرار دهید و پیاز پوست گرفته وخلال شده را روی مرغ بریزید، برگ‌بو را نیز درون ظرف قرار داده با روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر، درب ظرف را پوشانده، به مدت ۱۰ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات بپزید. پس از آن چند دقیقه صبر کرده و بعد مرغ را زیرورو کنید. پیاز و برگ‌بو را در آورده درب ظرف را بپوشانید و به مدت ۶-۵ دقیقه با درجهٔ ۸۰۰ وات عمل پخت را ادامه دهید و سپس آن را کنار بگذارید. یکساعت قبل از طبخ غذا برنج را شسته با ۴ لیوان آب و حدود ۳ قاشق (سرصاف) نمک در ظرف مناسب مایکروفر بریزید. زعفران را در کمی آبجوش حل کرده ماست و زردهٔ تخم‌مرغ و کمی فلفل را به آن اضافه کنید و مرغ پخته شده را در این مخلوط و بخیسانید. (مرغ را می‌توانید از شب قبل در این مخلوط بخیسانید). برنج را به مدت ۵ دقیقه با درجهٔ زیاد در مایکروفر قرار دهید و پس از آن کمی از موادی که مرغ را در آن خیسانیده‌اید را در برنج ریخته، ۲ قاشق روغن را اضافه کرده آرام هم بزنید و مرغ را لای برنج قرار داده (پس از چند دقیقه وقفه) به مدت ۱۰ دقیقه با درجهٔ زیاد بپزید، پس از چند دقیقه وقفه به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۴۴۰ وات آن را دم کنید.

## نکته

اگر دوست دارید که ته‌چین شما ته دیگ داشته باشد یا کمی زمان دم کردن را اضافه کنید یا مرغ را از شب قبل با مایکروفر (که در مدت زمان کوتاهی‌آماده می‌شود) تهیه کرده در مخلوط گفته شده بخیسانید و روز بعد ته چین را (برنج آن را) به روش سنتی با اجاق گاز تهیه نمایید که در اینصورت باید وقتی برنج را در آبکش ریختید کمی روغن و مقداری‌ا زموادی‌که مرغ را در آن خیسانده‌اید ته قابلمه ریخته سپس مقداری‌برنج را اضافه کرده و مرغ را روی‌برنج قرار دهید و دوباره برنج را روی‌آن بریزید و باقیمانده مواد را روی برنج داده دم کنید.





فصل پنجم

# حبوبات، غلات، انواع ماکارونی و پلو







# خورش لوبیا قرمز و قارچ (ایتالیایی)

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری |
| کره | ۵۰ گرم یا ۴ قاشق غذاخوری |
| موسیر خرد شده | ۲ عدد |
| سیر لِه شده یا خرد شده | ۳ - ۲ حبه |
| قارچ، قاچ شده | ۶۷۵ گرم |
| گوجه خشک[1] (نگه داشته در روغن که روغن آن آبکش شده)و خرد شده | ۴ عدد |
| سرکه سیب | ۳ قاشق غذاخوری |
| کنسرو لوبیای قرمز | ۴۰۰ گرم |
| پنیر پارمیزان رنده شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| جعفری، ساطوری شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان لازم |

پاستای پاپاردل[2] برای سرو (می‌توان هر نوع پاستای مشابه دیگر را جایگزین کرد)

---

۱. گوجه‌فرنگی یکی از چاشنی‌های مهم همه خورش‌های پاستا است. خشک کردن گوجه‌فرنگی در ایتالیا مرسوم است. به این ترتیب که آن را به نخ می‌کشند. و در آفتاب آویزان می‌کنند تا نیمه خشک شود. سپس در شیشه می‌گذارند، روی آن اندکی نمک و روغن زیتون می‌ریزند.

۲. نوعی ماکارونی رشته‌ای به پهنای تقریباً ۱/۵ سانتی‌متر با لبه‌چین‌دار.

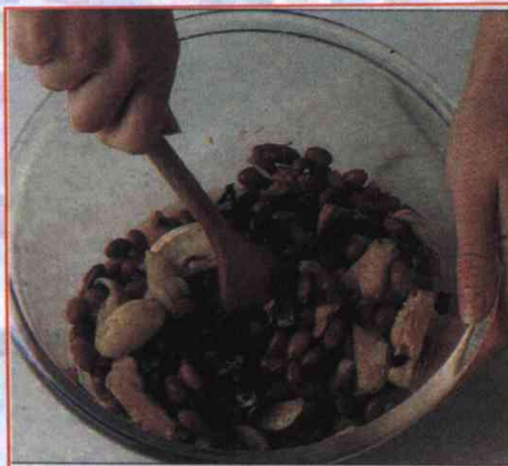
## طرز تهیه

۱- روغن و کره و موسیر را در یک کاسه مایکروفر ریخته و آن را در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۲- سیر و قارچ را اضافه کرده و بهَ مدت ۳ الی ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در وسط پخت یکبار آن را هم بزنید سپس گوجه، سرکه سیب و نمک و فلفل را اضافه کرده تا مزه بگیرد.



۳ - لوبیا را در آن ریخته هم بزنید و مایکروفر را به مدت ۳-۲ دقیقه (یا تا زمانی که مغز لوبیا حرارت ببیند) روی درجه زیاد بگذارید.



۴- پنیر پارمیزان رنده شده را در آن ریخته هم بزنید و سپس روی آن جعفری درشت خرد شده بپاشد و با پاستای داغ فوراً سرو کنید.



## پلوی طلائی سبزیجات

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| چند رشته زعفران یا زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| روغن زیتون | ۹۰ میلی‌لیتر یا ۶ قاشق غذاخوری |
| مایه تند سبزیجات | ۷۵۰ میلی‌لیتر یا ۳ پیمانه |
| پیاز بزرگ خلال شده | ۲ عدد |
| سیر خرد شده | ۴ حبه |

| | |
|---|---|
| برنج طارم | ۲۷۵ گرم ($1\frac{1}{3}$ پیمانه) |
| برنج کوهی | ۵۰ گرم ($\frac{1}{3}$ پیمانه) |
| کدو تنبل یا گردوی سفیدالِه[1] شده و خرد شده | ۱۷۵ گرم |
| هویج که (به اندازهٔ چوب کبریت) خلال شده باشد | ۱۷۵ گرم |
| فلفل زرد دانه گرفته و خلال شده | ۱ عدد |
| گوجه دانه گرفته شده | ۴ عدد |
| قارچ صدفی ۴ قسمت شده | ۱۱۵ گرم |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان لازم |
| باریکه‌های فلفل زرد و قرمز و سبز برای تزئین | |

## طرز تهیه

۱- اگر از زعفران استفاده می‌کنید آن را در یک کاسه کوچک با ۶۰ - ۴۵ میلی‌لیتر یا ۴- ۳ قاشق غذاخوری از مایه گفته شده قرار دهید و ۵ دقیقه بگذارید بماند. ضمناً روغن را با سیر و پیاز در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و سپس در مایکروفر به مدت ۴/۵-۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید.

۲- دو نوع برنج را در مخلوط پیاز ریخته هم بزنید و بغلتانید تا همه برنج‌ها به روغن آغشته شود، سپس باقی‌مانده مایه، کدو تنبل (یا کدوی معمولی) و زعفران یا زردچوبه را اضافه کنید.

۳- روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید سپس هویج، فلفل، گوجه، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و دوباره در آن را بسته و به مدت ۲ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. سپس درجه را به متوسط کاهش دهید و مایکروفر را به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید (یا تا زمانی که برنج تقریباً نرم‌تر شود.

۴- سرانجام، قارچ‌های صدفی را اضافه کرده، نمک و فلفل آن را مزه کنید. روی آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید و با یک چنگال یا کفگیر برنج‌ها را هم‌زده هوا دهید و روی آن را با خلال فلفل تزئین کرده سرو نمایید.

---

۱. یک نوع گردوی امریکایی که طعم شیرین دارد.

# پلوی اسپانیایی

**زمان پخت: ۴۰-۳۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۸ - ۶ نفر

| | |
|---|---|
| آب | ۱/۵ پیمانه |
| گوجه خرد یا رنده شده | ۴۵۰ الی ۵۰۰ گرم |
| رب گوجه | ۱ قوطی ۱۷۰ گرمی |
| پیاز ریز خرد شده | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| شکر | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| کرفس خرد شده | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| اورگانو | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| سیر رنده شده | ۱ حبه |
| برنج طارم | $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |

## طرز تهیه

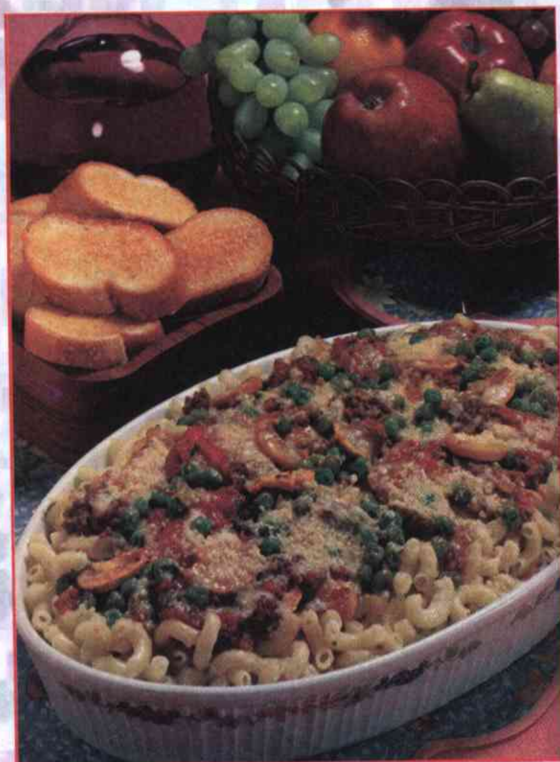
در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر همه مواد به‌جز برنج را مخلوط کرده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید، (یا تا زمانی که بجوش آید). برنج را در آن ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید (یا تا زمانی که برنج پخته شود) پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به‌حالت دربسته باقی بماند، سپس سرو نمایید.



## ماکارونی

**زمان پخت: ۴۵ الی ۴۷ دقیقه**

### مواد لازم برای ۸ - ۶ نفر



| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده بدون چربی | ۴۵۰ گرم |
| پیاز بزرگ که ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |
| گوجه خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| نخود تازه یا منجمد | ۳۰۰ گرم |
| قارچ تازه ورقه شده | $\frac{1}{3}$ پیمانه |
| سرکه سفید یا قرمز | ۳ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| آب | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| جعفری تازه خرد شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| شکر | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| ماکارونی فرمی (زانویی شکل) پخته شده | ۲۱۰ گرم(۱ بسته) |
| پنیر پارمیزان یا پیتزا، رنده شده | ۲ پیمانه |

## طرز تهیه

در یک قابلمه یا کاسه ۲ لیتری مناسب مایکروفر گوشت و پیاز را مخلوط کرده هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس هم‌زده و ۲ دقیقهٔ دیگر با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که پیاز آن پوک و شفاف شود). اگر چربی دارد آن را جدا کرده و گوجه خرد شده را به آن اضافه کنید، سپس نخود، سرکه، قارچ، جعفری، شکر، نمک و فلفل را اضافه کنید و درب ظرف را بسته، به مدت ۳۰ دقیقه با درجه ۵۰ درصد (آهسته پختن) بپزید. در یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۹ × ۱۳ اینچی (۱ اینچ = ۲/۵ سانتی‌متر)، نیمی از سس درست شده و نیمی از ماکارونی پخته را پهن کرده و یک پیمانه پنیر را روی آن بریزید سپس بقیه ماکارونی و سس را اضافه کرده و باقیمانده پنیرها را روی آن بپاشید و با کاغذ پارافینه روی ظرف را بپوشانید و به مدت ۱۲- ۱۰ دقیقه با درجه ۶۰ درصد (یا تا زمانی که پنیر آب شود و غل‌غل بزند) بپزید. پس از آن ۵ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.



# ماکارونی گیاه خواران

**زمان پخت: ۴۹ الی ۵۶ دقیقه**

## مواد لازم برای ۸ نفر

| | |
|---|---|
| روغن زیتون | ۳ قاشق غذاخوری |
| پیاز بزرگ حلقه شده | ۱ عدد |
| هویج حلقه شده | ۲ پیمانه |
| کرفس خرد شده | ۱ پیمانه |
| سیر خرد شده | ۱ حبه |
| گوجه پوست گرفته و حبه‌ای خرد شده | ۲ پیمانه |
| مریم گلی | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ریحان | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| آویشن | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| اکلیل کوهی (رزماری) | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| ماکارونی فرمی (گوش ماهی) پخته | ۱ بسته ۲۱۰ گرمی |
| کنسرو لوبیا قرمز بدون آب آن | ۲ قوطی ۴۵۰ گرمی |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| پنیر رنده شده پارمیزان یا پیتزا | |

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۴ لیتری مناسب مایکروفر، روغن را ریخته به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید و پیاز، هویج، کرفس و سیر را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۱۲- ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که سبزیجات پخته شود). گوجه و ادویه‌جات، نمک و فلفل را ریخته هم بزنید و درب ظرف را بسته به مدت ۷ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید. سپس با ماکارونی پخته و لوبیا مخلوط کنید و درب ظرف را بسته به مدت ۱۵-۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. غذا را هم‌زده و به مدت ۲۰-۱۸ دقیقه با

درجه ۷۰ درصد بپزید و طی این مدت گاه‌گاهی آن را هم بزنید و در پایان پنیر رنده شده روی آن بپاشید.

### نکته

**شما می‌توانید ادویه این ماکارونی را تغییر دهید مثلاً نصف قاشق چایخوری زیره و نصف قاشق چایخوری پودر فلفل را جایگزین مریم گلی و اورگانو نمایید، هم‌چنین فلفل سیاه بجای فلفل قرمز و لوبیاچیتی به‌جای لوبیا قرمز به‌کار ببرید یا از انواع دیگر ماکارونی استفاده کنید.**

## دمی جعفری

**زمان پخت: ۱۴ - ۱۲ دقیقه**

### مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| آب مرغ یا گوشت (که به اندازه لازم نمک داشته باشد) | ۲ پیمانه |
| برنج طارم | ۱ پیمانه |
| پیاز رنده شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| جعفری تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

### طرز تهیه

همه مواد را در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۴- ۱۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند (یا تا زمانی که همه آب گوشت جذب برنج شود).



# ماکارونی فرمی با کنسرو تُن

**زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه**

**زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه**

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| ماکارونی فرمی (به شکل دلخواه) | ۲ پیمانه |
| آب جوش | ۳ پیمانه |
| پیاز ساطوری شده | ۱ عدد |
| گوجه خرد شده | ۱ پیمانه |
| کنسرو تُن (بدون روغن آن) | ۱ پیمانه |
| ریحان خشک | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

۱- از درجه زیاد (۱۰۰ درصد قدرت) در تمام طول پخت استفاده کنید.

۲- ماکارونی را در یک قابلمه ۱ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده و آب را اضافه کنید. درب ظرف را بسته به مدت ۱۵ - ۱۲ دقیقه بپزید و بعد بگذارید به‌حالت در پوشیده ۳ دقیقه بماند.

۳- مواد باقی‌مانده را در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر مخلوط کرده درب آن را با پوشش پلاستیکی مناسب بپوشانید و به مدت ۷- ۶ دقیقه بپزید. در نیمه این زمان یک بار آن را هم بزنید.

۴- ماکارونی را آبکش کرده آن را داخل بشقاب سرو بریزید و مخلوط تُن را روی آن قرار دهید سپس پنیر را روی آن بریزید (اگر مایلید) و با سالاد سرو نمایید.

---

### نکته

**معمولاً ایرانی‌ها ماکارونی را پس از آبکش کردن دَم می‌کنند.**

---

# لازانیا

## مواد لازم برای ۴ - ۳ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله، چرخ کرده | ۲۲۵ گرم |
| سوسیس مرغوب | ۲۲۵ گرم |
| گوجه رنده شده | ۲۲۵ گرم |
| قارچ ورقه شده | ۱۰۰ گرم |
| پودر اورگانو یا ریحان خشک | ۱ قاشق چایخوری |
| سیر لِه شده | ۱ حبه |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| لازانیا (که طبق دستور روی جلد آن پخته شده باشد) | ۱۷۵ گرم |
| پنیر پیتزا (می‌توان نیمی از این مقدار را از انواع دیگر پنیر استفاده کرد) | ۲۷۵ گرم |

## طرز تهیه

۱- گوشت چرخ کرده و سوسیس خرد شده را داخل یک قابلمه پیرکس ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۷ - ۳دقیقه (یا تا زمانی که گوشت کمی سرخ شود) در مایکروفر با درجه زیاد بپزید و در این فاصله ۳ بار آن را هم بزنید (و در صورت نیاز روغن آن را بگیرید)، سپس گوجه، قارچ، اورگانو، سیر و فلفل را به آن اضافه کرده هم بزنید.

۲- در یک ظرف چینی $\frac{1}{3}$ لازانیاها را به‌صورت لایه‌ای پهن کرده و $\frac{1}{3}$ مواد آماده شده را روی آن ریخته، سپس نیمی از باقیمانده لازانیاها را روی آن گذاشته و همان کار را تکرار کنید و بعد روی آن پنیر بریزید، سپس بقیه لازانیا را روی آن چیده و بقیه مواد آماده شده را نیز روی آن بریزید و در آخر پنیر را روی آن رنده یا به‌صورت لایه‌ای بسیار نازک روی آن قرار دهید و درب ظرف را بسته به مدت ۲۲-۱۷ دقیقه در مایکروفر با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید (یا تا زمانی که قسمت‌های وسط لازانیا داغ داغ شود) پس از پایان این زمان بگذارید به‌صورت در پوشیده ۵ دقیقه بماند سپس سرو نمایید.

# لازانیای کدو

زمان پخت: ۳۱ - ۲۶ دقیقه

## مواد لازم برای ۱۰ - ۸ نفر

| | |
|---|---|
| کدوی حلقه شده | ۶ پیمانه |
| آب | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| گوشت بدون چربی، چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| سُس گوجه | ۴۵۰ گرم |
| قارچ ورقه شده | ۱۵۰ - ۱۰۰ گرم |
| پیاز کوچک | ۱ عدد |
| سیر له شده | ۱ حبه |
| ریحان خشک | ۱ قاشق چایخوری |
| اورگانو | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| آویشن | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| پودر نان باگت یا نان خشک معمولی | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| پنیر کم‌چربی یا خشک | ۳۵۰ -۳۳۰ گرم |
| پنیر کم‌چربی موزارلا، ریز خرد شده | ۱۲۰ گرم |
| پنیر پیتزا رنده شده | $\frac{۱}{۳}$ پیمانه |

## طرز تهیه

کدو را در یک ظرف مناسب مایکروفر ۱/۵ لیتری ریخته آب را به آن اضافه کنید و درب ظرف را بسته به مدت ۷ - ۶ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس آن را در آبکش ریخته کنار بگذارید. گوشت چرخ کرده را در یک کاسه ۲ لیتری ریخته هم بزنید تا ذرات آن به هم نچسبد و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در نیمه زمان پخت آن را هم بزنید. مواد مایع آن را جدا کرده و سُس گوجه، قارچ، پیاز، سیر، ریحان، اورگانو، آویشن، نمک و فلفل را اضافه کرده خوب مخلوط کنید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد

(ماگزیمم قدرت) بپزید. در نیمه این زمان آن را هم بزنید. $\frac{۱}{۳}$ کدوها را در کف یک ظرف مناسب مایکروفر به ابعاد ۴ × ۱۵ × ۲۸ سانتی‌متری پهن کرده و یک قاشق غذاخوری پودر نان باگت ریخته و سپس $\frac{۱}{۳}$ مخلوط گوشت و نصف پنیر کم‌چربی را روی آن بریزید برای لایه دوم نیز همین کار را تکرار کنید و در لایه آخر مخلوط گوشت را روی کدو ریخته، پودر نان روی آن بپاشید و سپس روی آن پنیر پیتزای رنده شده بریزید (و با درب بسته) (با کاغذ روغنی یا پارافینه) و به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید. (ظرف را در نیمه زمان پخت به اندازه $\frac{۱}{۴}$ بچرخانید، البته اگر مایکروفر سینی چرخان ندارد). پس از پایان زمان پخت بگذارید ۱۰ - ۵ دقیقه به همان حالت دربسته بماند و سپس سرو نمایید.

**نکته**

**ادویه گوشت لازانیا عبارت است از ریحان، اورگانو، آویشن و نمک و فلفل.**

# عدس پلو چاشنی‌دار (هندی)

## مواد لازم برای ۴ نفر

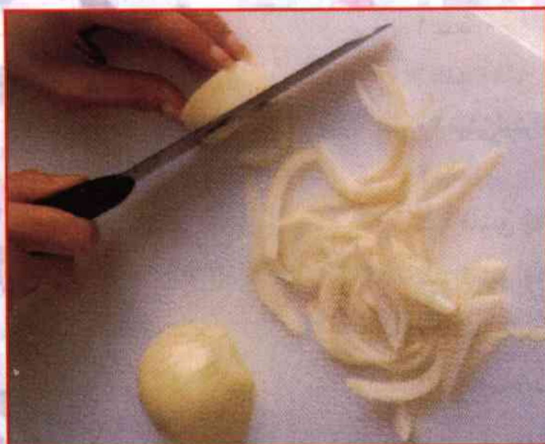
| | |
|---|---|
| **عدس قرمز (دال عدس)** | **۱۵۰ گرم یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه** |
| **برنج** | **۱۱۵ گرم** |
| **سیب‌زمینی بزرگ** | **۱ عدد** |
| **پیاز بزرگ** | **۱ عدد** |
| **روغن آفتابگردان** | **۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری** |
| **میخک درسته** | **۴ دانه** |
| **دانه زیره** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **زردچوبه** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری** |
| **نمک** | **۲ قاشق چایخوری** |
| **آب جوش** | **۳۰۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه)** |

## طرز تهیه

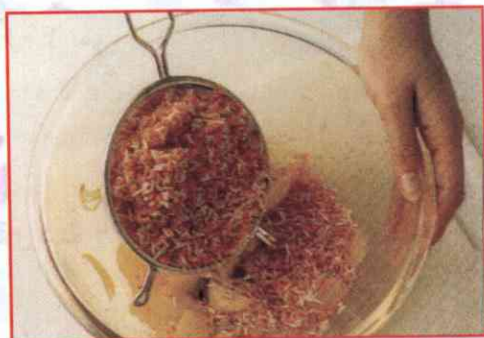
۱- عدس و برنج را چند بار با آب سرد شسته سپس بگذارید در کمی آب سرد به مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد و بعد خوبِ آبکش کنید.



۲- سیب‌زمینی را پوست گرفته حبه کنید.
۳- پیاز را نیز خلال کرده، کنار بگذارید.

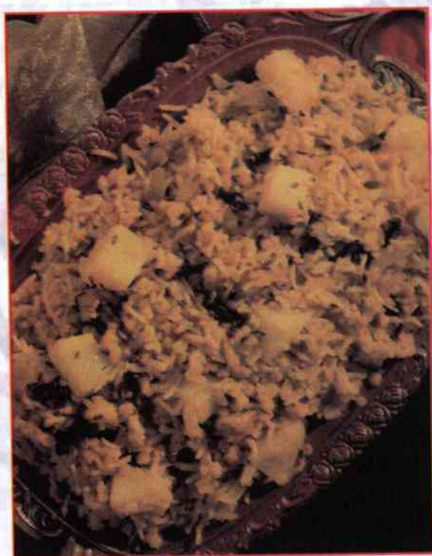


۴- زیره، میخک و روغن آفتابگردان را در یک کاسه بزرگ به مدت ۲ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید.



۵- پیاز و سیب‌زمینی را اضافه کرده در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یکبار هم بزنید، سپس عدس و برنج، زردچوبه و آب و نمک را در آن ریخته هم بزنید.

۶- در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس درجه را روی متوسط گذاشته و مایکروفر را به مدت ۱۲ دقیقه دیگر روشن کنید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید، بعد از ۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت غذا را سرو کنید.



# کوز کوز[1] با سبزیجات شیرین

## مواد لازم برای ۶-۴ نفر

| | |
|---|---|
| زغفران | اندکی |
| آب جوش | ۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری |
| روغن زیتون | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| پیاز قرمز خلال شده | ۱ عدد |
| سیر، کوبیده | ۲ حبه |
| فلفل قرمز شیرین، دانه گرفته و ریز خرد شده | ۲-۱ عدد |
| زنجبیل، ساییده | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| دارچین | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| گوجه‌فرنگی خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| آب سبزیجات پخته | ۳۰۰ میلی‌لیتر یا $\frac{1}{4}$ ۱پیمانه |
| هویج، پوست گرفته و خرد شده | ۴ عدد |
| شلغم، پوست گرفته و حبه شده | ۲ عدد |
| سیب‌زمینی شیرین، پوست کنده و حبه شده | ۴۵۰ گرم |
| کشمش | ۷۵ گرم یا $\frac{1}{3}$ پیمانه |
| کدو، خرد شده | ۲ عدد |
| کنسرو نخود فرنگی که آبکش و شسته شده باشد | ۴۰۰ گرم |
| جعفری تازه، ساطوری شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| گشنیز تازه، ساطوری شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| بلغور نرم، خام | ۴۵۰ گرم |

---

۱. غذایی است از بلغور گندم که در سراسر شمال افریقا رایج است؛ فرانسوی‌ها آن را یاد گرفته‌اند و دستور طبخ آنرا رواج داده‌اند. بلغور نرم را مانند برنج دم می‌کنند و با خورش‌های گوناگون میل می‌کنند.

## طرز تهیه



۱- زعفران را داخل آب‌جوش ریخته و آن را کنار بگذارید تا رنگ پس دهد.

۲- روغن را در یک کاسه بزرگ مایکروفر ریخته و پیاز، سیر و فلفل قرمز را بدان اضافه کنید و در مایکروفر به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید.

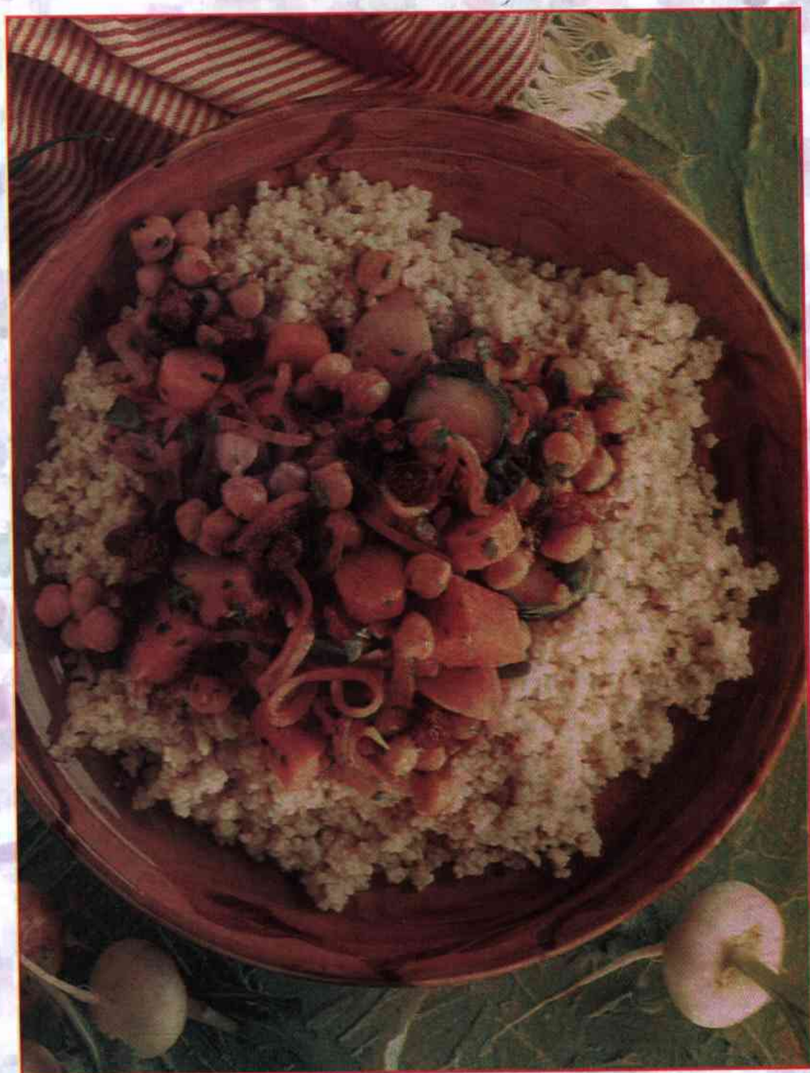
۳- زنجبیل و دارچین را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

۴- گوجه، آب سبزیجات، زعفران، هویج، شلغم، سیب‌زمینی شیرین و کشمش را در آن ریخته هم بزنید و سپس در آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۱۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.

۵- کدو، نخود، جعفری و گشنیز را اضافه کرده، در ظرف را بسته و به مدت ۸ - ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید تا سبزیجات پخته و نرم شوند.



۶- ضمناً بلغور را با توجه به دستورات روی پاکت آماده کنید.
هنگام کشیدن، بلغور را مانند چلو در دیس بکشید و با خورش سبزیجات شیرین میل کنید.





فصل ششم

# خوراک های گیاهی و سالاد







با توجه به راهنمایی‌های زیر در مورد پخت سبزیجات و ذائقه خود و خانواده می‌توانید دست به ابتکار زده و غذاهای متنوعی از سبزیجات تهیه نمایید.

- بهترین حالت پخت سبزیجات این است که تُرد و پخته باشند اما کمی حالت سفتی آن‌ها زیر دندان حس شود ولی به هرحال اگر ترجیح می‌دهید که بافت سبزی پخته‌تر و نرمتر باشد می‌توانید آب و زمان پخت آن را اضافه کنید.
- بعد از کوتاه‌ترین زمان پخت توصیه شده می‌توانید میزان پخت سبزیجات را چک کرده و اگر دوست دارید آن را تا حدی که مایل هستید بپزید.
- وقتی از دماسنج استفاده می‌کنید مقدار کمی آب یا مایع دیگر باید به آن افزوده شود و دماسنج را در وسط ظرف سبزیجات قرار داده آن را روی ۱۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید. اگر مایکروفر شما مجهز به دماسنج نمی‌باشد از یک دماسنج مخصوص مایکروفر می‌توانید در اکثر خوراک‌های سبزیجات استفاده نمایید.
- اگر سبزیجات تازه در دسترس شما نیست می‌توانید از سبزیجات فریزری استفاده کنید و نیازی نیست که قبل از پخت، سبزیجات منجمد را آب کنید.
- می‌توانید خوراک‌های سبزیجات مورد نظر را در کیسه پلاستیکی مناسب مایکروفر بسته‌بندی کرده فریزر نمایید (هرگونه بست فلزی را با نخ یا کش جایگزین کنید) و در مواقعی که لازم است آن را در یک بشقاب مناسب مایکروفر گذاشته سوراخی در کیسه برای خروج بخار ایجاد کنید و آن را در مایکروفر گرم کنید.
- کرفس، پیاز، فلفل‌دلمه و هویج باید جداگانه پخته شوند و بعد به بقیه خوراک اضافه شود و کلاً قبل از اضافه کردن سبزیجات به گوشت، مرغ یا ماهی پخته، باید جداگانه آن‌ها را پخت.

- سیب‌زمینی گرد وقت بیشتری نسبت به سیب‌زمینی بیضی شکل برای پختن می‌گیرد.
- برای تهیه پوره سیب‌زمینی (یا موارد استفاده در کوکو، پوره و غیره...) سیب‌زمینی را حبه حبه کرده مقدار کمی آب به آن اضافه کنید و درب ظرف را محکم بسته و آن را بپزید تا نرم شود سپس نمک و فلفل (یا دیگر ادویه‌جات دلخواه) را زده آن را خمیر نمایید.
- برای گرم کردن پوره سیب‌زمینی آن را با درجه ۸۰ درصد (reheat) در مایکروفر گذاشته و طی زمان گرم شدن یک‌بار آن را هم بزنید.

## نکات ضروری پخت سبزیجات

**۱- همه سبزیجات تازه و یخ‌زده با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) پخته و گرم می‌شوند.**

**۲- برای پخت سبزیجات از ظرف پهن و کم‌عمق استفاده کنید تا بتوانید سبزیجات را با فاصله در آن پخش کنید.**

**۳- $\frac{1}{4}$ پیمانه آب برای هر ۲۵۰ الی ۴۵۰ گرم سبزیجات تازه اضافه کنید و به اسفناج، ذرت، کدو، بادمجان و سیب‌زمینی بزرگ شسته شده آب اضافه نکنید.**

**۴- بعد از پخت سبزیجات به آن نمک بزنید.**

**۵- روی سبزیجات را همیشه محکم بپوشانید.**

**۶- طی زمان پخت یک‌بار سبزیجات را هم بزنید.**

**۷- پس از پخت کلیه سبزیجات بگذارید به‌حالت دربسته به مدت ۳ - ۲ دقیقه باقی بماند.**

**۸- برای پخت سبزیجاتی از قبیل نخود، لوبیا سبز، بروکلی یا هویج آن‌ها را با ۲ قاشق غذاخوری آب در ظرف کم‌عمق در یک سطح یک‌نواخت قرار داده و آن را با یک پلاستیک و کش یا درب بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) بپزید.**

# گل کلم با چاشنی خردل

### مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| گل کلم متوسط | ۱ عدد |
| آب | ۸۰ میلی‌لیتر |
| سس مایونز | ۱۲۰ میلی‌لیتر |

| | |
|---|---|
| پیاز خلال یا ریز شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| خردل | ۲ قاشق چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |
| پنیر چدار (نوعی پنیر سفت و زرد رنگ) یا پنیر سوئیسی رنده شده | ۱۷۵ گرم |
| فلفل شیرین (در صورت تمایل) | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

۱- گل کلم را در یک قابلمه گود قرار داده و آب را به آن اضافه کنید. درب ظرف را بسته و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که گل کلم نرم و پخته شود) با درجه زیاد بپزید و سپس آب آن را خالی کنید.

۲- همه مواد باقی‌مانده را به‌جز پنیر و فلفل شیرین را مخلوط کرده و با قاشق آن را روی گل کلم مالیده و سپس پنیر و فلفل را روی آن بپاشید و به‌صورت درباز به مدت ۳-۱ دقیقه (یا تا زمانی که پنیر ذوب یا نرم شود) با درجه متوسط مایل به زیاد بپزید.

## سیب‌زمینی با پنیر و پیازچه

### مواد لازم برای ۴ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی متوسط | ۴ عدد |
| کره یا مارگارین | ۵۰ گرم |
| شیر | ۸۰ میلی‌لیتر |
| پیازچه خرد شده | ۵۰ گرم |
| پنیر رنده شده | ۵۰ گرم |
| پنیر رنده شده پیتزا (یا پارمیزان) | ۲۵ گرم |
| نمک | $\frac{۱}{۴}$ - $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

۱- چند جای سیب‌زمینی را با یک چنگال سوراخ کرده و آن را روی صفحه شیشه‌ای

مایکروفر قرار دهید و بدون آن‌که روی آن را بپوشانید به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه (یا تا زمانی‌که سیب‌زمینی نرم شود) با درجه زیاد بپزید پس از ۶ دقیقه اول زمان پخت سیب‌زمینی‌ها را جابه‌جا و زیرورو کنید و پس از پایان زمان پخت ۳ دقیقه صبر کنید.

۲- سیب‌زمینی‌ها را نصف کردهَ و گوشت پخته آن را با قاشق از پوست خارج کرده و در یک کاسه با کره مخلوط کنید سپس شیر را به آن اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید تا کمی نرم شود ولی نباید زیاد آن را مخلوط کرد که به شکل خمیر صاف و یک‌نواخت درآید، سپس بقیه مواد را اضافه کرده هم بزنید و پوست سیب‌زمینی‌ها را با این مخلوط پر کنید و آن را در یک ظرف مناسب سرو مایکروفر قرار داده و به مدت ۷ - ۵/۵ دقیقه (یا تا زمانی‌که همه مواد و درون آن کاملاً حرارت ببیند) با درجه متوسط مایل به زیاد به‌صورت روباز بپزید و پس از پایان زمان پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حال بماند و سپس سرو نمایید.

# کلم چاشنی‌دار

## مواد لازم برای ۶ نفر

**کره یا مارگارین** — **۵۰ گرم**

**کلم کوچک که قسمت سفت ساقه آن جدا شده و به ۶ قسمت تقسیم شده باشد** — **۱ عدد**

**سس فلفل** — **مقداری**

**آب** — **۲ قاشق غذاخوری**

**زیره سیاه** — **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری**

**میخک ساییده یا هر نوع ادویه دیگر** — **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری**

**نمک** — **$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری**

**فلفل** — **$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری**

## طرز تهیه

۱- کره را در یک ظرف گرد مایکروفر قرار داده و به‌صورت روباز به مدت ۲ - ۱دقیقه (یا تا زمانی‌که کره آب شود) با درجه زیاد بپزید قاچ‌های کلم را در کره بغلتانید و آن‌ها را در ظرف طوری بچینید که قسمت‌های پهن‌تر به‌طرف لبه خارجی ظرف باشد.

۲- همه مواد باقیمانده را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید و بعد به طور

یک‌نواخت روی قاچ‌های کلم بمالید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۱ - ۹ دقیقه (یا تا زمانی‌که کلم تقریباً پخته شود) با درجه زیاد بپزید. پس از پایان زمان پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته بماند تا عمل پخت به‌طور کامل انجام گیرد سپس سرو نمایید.

# سیب‌زمینی سرخ کرده

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی پوست گرفته و خلال شده | ۹۰۰ گرم |
| روغن | ۴ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

۱- سیب‌زمینی‌ها را با روغن در یک ظرف مایکروفر مسطح بریزید.

۲- ظرف را روی صفحه گردان قرار داده و روی درجه Combi 2 به مدت ۳۰-۲۲ دقیقه (یا تا زمانی‌که سیب‌زمینی برشته و ترد شود) قرار دهید و سپس داغ با گوشت بریانی یا خورش سرو نمایید.

# بادام یا گردوی چاشنی‌دار و برشته شده

**زمان پخت: ۶ - ۵ دقیقه**

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| بادام یا گردوی دو نیم شده | ۴۵۰ گرم |
| نمک چاشنی‌دار | ۱ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

بادام یا گردو را در یک قابلمه پیرکس ۱/۵ لیتری قرار داده و نمک چاشنی‌دار را روی آن بپاشید. سپس کره را ۸ قطعه کرده و به فواصل یک‌نواخت روی بادام یا گردوها قرار دهید و به‌صورت روباز به مدت ۶- ۵ دقیقه با درجه زیاد حرارت دهید طی زمان پخت ۲ - ۱ بار آن را هم بزنید تا کره در همه جای آن یک‌نواخت توزیع شود.

### طرز تهیه نمک چاشنی‌زده

پودر سیر، فلفل‌قرمز شیرین و گرد فلفل هندی یا پودر کاری را به نمک اضافه کنید. توصیه می‌شود که از بادام یا گردوی با پوست استفاده نکنید و به‌جای ترکیبات گفته شده می‌توانید چاشنی‌های مطلوب یا سبزی‌های معطر دیگر را امتحان کنید. (برای تست کردن اگر مقدار را نصف کردید زمان پخت را هم نصف کنید).

## سیب‌زمینی تاوه‌ای

**زمان پخت: ۳/۴ ۱۲ - ۳/۴ ۱۰ دقیقه**

### مواد لازم برای ۸ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |
| پنیر پارمیزان (یا پیتزا) رنده شده | ۱/۴ پیمانه |
| نمک | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| فلفل سفید | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| سیب‌زمنی متوسط (که هر کدام ۱۲۰ الی ۱۵۰ گرم باشد) | ۴ عدد |
| گرد پاپریکا ( صفحه ۴۵) | به میزان لازم |

### طرز تهیه

در یک کاسه کوچک چینی کره را به مدت ۴۵ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) آب کرده و در یک کاسه جداگانه پنیر و ادویه‌جات و نمک را مخلوط کنید. سیب‌زمینی‌های شسته را از طول نصف کنید و سمت برش خورده را در کره فرو کرده سپس همان سمت را به پنیر آغشته کنید و نیمه‌های سیب‌زمینی را به‌طوری‌که سمت برش خورده آن‌ها رو به بالا شد در یک ظرف ۲ لیتری مناسب مایکروفر گذاشته به مدت ۱۲- ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی‌که سیب‌زمینی تقریباً پخته شود). سپس ۵ دقیقه صبر کرده روی سمت برش خورده گرد فلفل قرمز شیرین پاشیده داغ سرو نمایید.

---

### نکته

**به‌جای پنیر می‌توانید از پودر نان باگت یا برشتوک استفاده کنید.**

---

# سیب‌زمینی تازه با جعفری

زمان پخت: ۱۲ - ۱۰ دقیقه

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی کوچک تازه (پوست نازک) | ۴۵۰ گرم یا ۱۲ عدد |
| آب | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| کره آب شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| جعفری تازه خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک و فلفل | کمی |

## طرز تهیه

سیب‌زمینی را شسته، دو نیم کنید و آن‌ها را در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر قرار داده آب را به آن اضافه کنید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید سپس آبکش کرده و در کره و جعفری و نمک و فلفل تفت داده داغ سرو نمایید.

# راگو با قارچ

این خوراک داغ و سرد آن خوشمزه است و می‌توان آن را از ۲ روز جلوتر آماده کرد.

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| پیاز کوچک، ساطوری | ۱ عدد |
| سیر، کوبیده | ۱ حبه |
| تخم گشنیز، کوبیده | ۱ قاشق چایخوری |
| سرکه سیب | ۲ قاشق غذاخوری |
| سُس سویا | ۱ قاشق غذاخوری |
| پوره یا رب گوجه | ۲ قاشق چایخوری |
| شکر سرخ کوبیده نرم | ۲ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| آب سبزیجات پخته | ۷۵ میلی‌لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری |
| قارچ دکمه‌ای کوچک | ۱۱۵ گرم |
| قارچ کوهی، خرد شده | ۱۱۵ گرم |
| قارچ صدفی شکل خرد شده | ۱۱۵ گرم |
| نمک و فلفل سیاه | به میزان لازم |
| گشنیز تازه برای تزئین | چند شاخه |

## طرز تهیه

۱- پیاز، سیر، تخم گشنیز، سرکه سیب یا قرمز، سُس سویا، رب گوجه، شکر و آب سبزیجات را در یک کاسه بزرگ مایکروفر مخلوط کنید و درب آن را بسته به مدت ۳ دقیقه در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید سپس درب آن را برداشته و مایکروفر را به مدت ۳-۲ دقیقه دیگر (یا تا زمانی‌که حجم آن به نصف برسد) روی درجه زیاد بگذارید.

۲- قارچ‌ها را اضافه کرده خوب مخلوط کنید، سپس در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۴ - ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله هم بزنید تا قارچ‌ها نرم شود.



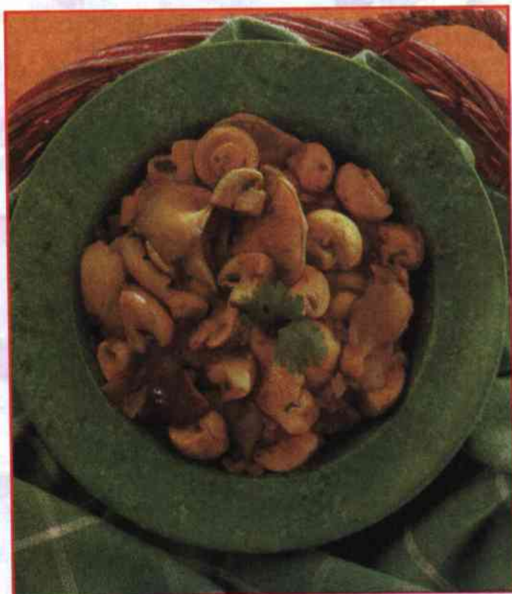
۳- با یک کفگیر مشبک قارچ‌ها را جدا کرده و به یک ظرف گرم شده سرو منتقل کنید.

۴- مایع باقی‌مانده را به مدت ۵ - ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا حجم آن به حدود ۷۵ میلی‌لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری برسد و با نمک و فلفل سیاه آن را مزه‌دار کنید.

۵- ۳-۲ دقیقه صبر کنید تا سرد شود و سپس آن را روی قارچ‌ها بریزید و داغ داغ (یا بگذارید خوب خنک شود) با شاخه‌های گشنیز تزئین کرده سرو نمایید.



اگر گشنیز، چاشنی مورد علاقه شماست بهتر است که همیشه آسیاب کرده تخم آن را داشته باشید تا بدین طریق در هر غذایی که خواستید کمی از آن را اضافه کرده و یک چاشنی خوشمزه برای غذا در دسترس داشته باشید.



# سالاد تره‌بار پخته

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| روغن بادام کوهی یا زمینی | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| سیر، خرد شده | ۱ حبه |
| زنجبیل تازه، خرد شده | ۱ قاشق چایخوری |
| هویج قلمی بسیار کوچک | ۱۱۵ گرم |
| کدوی ستاره‌ای | ۱۱۵ گرم |
| ذرتجه شیرین | ۱۱۵ گرم |
| لوبیای سبز که سر و ته آن زده شده باشد | ۱۱۵ گرم |
| نخود سبز تازه نوبر که سر و ته آن زده شده باشد | ۱۱۵ گرم |
| مارچوبه که به قطعات ۷/۵ سانتی‌متری تقسیم شده باشد | ۱۱۵ گرم |
| پیازچه پاک شده که به قطعات ۵ سانتی‌متری تقسیم شده | ۸ عدد |
| گوجه‌فرنگی کوچک گیلاسی شکل | ۱۱۵ گرم |

## مواد لازم برای سُس

| | |
|---|---|
| لیموترش (که آب آن گرفته شود) | ۲ عدد |
| عسل | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| سُس سویا | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| روغن کنجد | ۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

۱- روغن بادام زمینی را در یک کاسه بزرگ مایکروفر بریزید.

۲- سیر و زنجبیل را اضافه کرده و مایکروفر را به مدت ۳۰ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید.

۳- هویج، کدوی گرد ستاره‌ای، ذرت شیرین و لوبیا را در آن ریخته، هم بزنید. سپس در آن را بسته به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان یک‌بار آن را هم بزنید.



۴- نخود، مارچوبه، پیازچه و گوجه‌های کوچک را اضافه کرده و در آن را مجدداً ببندید و در مایکروفر به مدت ۴ - ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه این زمان یک‌بار آن را هم بزنید.

۵- مواد لازم سُس غذا را با هم مخلوط کرده و به کاسه اضافه کنید.



۶- خوب هم بزنید و سپس دوباره در آن را بسته و به مدت ۲ - ۱ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی که سبزیجات نرم و پخته شوند ولی زیاد خشک نشود)



## خورش تره‌بار خاورمیانه‌ای

این خوراک مخلوطی از سبزیجات پخته است؛ غذایی خوشمزه و کامل که به گیاه‌خواران توصیه می‌شود. اجزاء خوراک را با توجه به ذائقه خود می‌توانید تغییر دهید.

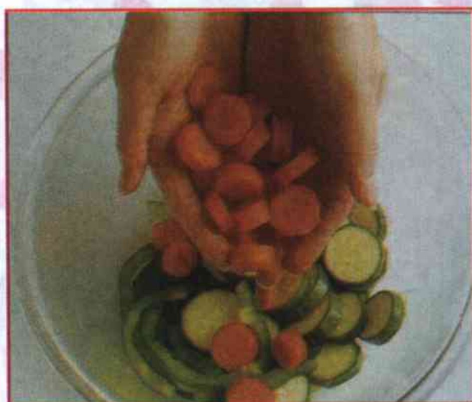
### مواد لازم برای ۶ -۴ نفر

| | |
|---|---|
| **آب سبزیجات پخته** | **۴۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری** |
| **فلفل‌دلمه سبز دانه گرفته و خرد شده** | **۱ عدد** |

| | |
|---|---|
| کدوی حلقه شده | ۲ عدد |
| هویج حلقه شده | ۲ عدد |
| کرفس خرد شده | ۲ ساقه |
| سیب‌زمینی خرد شده | ۲ عدد |
| گوجه خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| گرد چیلی(صفحه ۱۶۳) | ۱ قاشق چایخوری |
| نعناع تازه خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| پودر زیره | ۱ قاشق غذاخوری |
| نخود پخته | ۴۰۰ گرم |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان لازم |
| نعناع برای تزئین | چند شاخه |

## طرز تهیه

۱- آب سبزیجات پخته را در یک قابلمه بزرگ مایکروفر ریخته، فلفل حلقه شده، کدو، هویج و کرفس را به آن اضافه کرده و در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید.

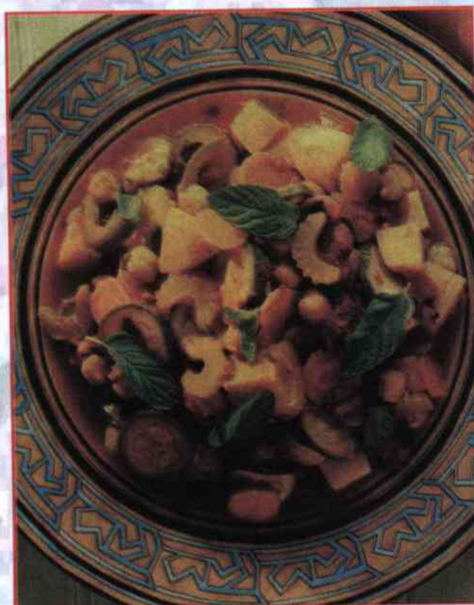


۲- سیب‌زمینی، گوجه، فلفل، نعناع تازه، پودر زیره و نخود فرنگی را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. درب آن را مجدداً بسته و مایکروفر را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دیگر روی

درجه زیاد بگذارید. به‌خاطر داشته باشید که در این مدت ۲ بار غذا را هم بزنید.



۳- مدت ۵ دقیقه به همان حال بگذارید بماند، تا همه سبزیجات نرم شوند. با نمک و فلفل آن را مزه‌دار و با برگ‌های نعناع تزئین کنید.



# خوراک سیب‌زمینی با تره‌فرنگی و گوجه

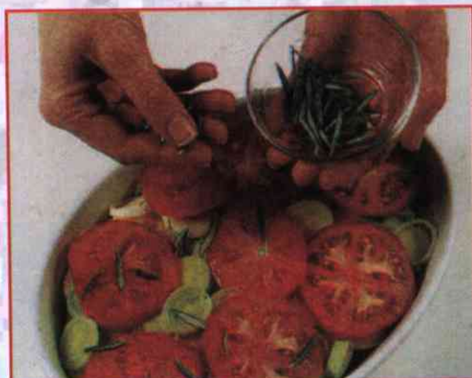
این خوراک ساده برای شام یا ناهار خوشمزه است. بهترین گوجه‌ای را که می‌توانید (برای این که طعم آن خوب باشد) انتخاب کنید و اگر اندازه آن‌ها کوچک است یک یا دو عدد به مقدار گفته شده اضافه کنید.

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی | ۶۷۵ گرم |
| تره‌فرنگی، حلقه شده | ۲ ساقه |
| گوجه بزرگ و سفت، حلقه شده | ۲ عدد |
| رزماری، تمیز شده | چند شاخه |
| سیر، کوبیده | ۱ حبه |
| آب سبزیجات پخته | ۳۰۰ میلی‌لیتر ($1\frac{1}{4}$ پیمانه) |
| روغن زیتون | ۱۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک و گرد فلفل سیاه | به میزان لازم |

## طرز تهیه

۱- سیب‌زمینی‌ها را ورقه ورقه کنید و در یک ظرف پیرکس یک ردیف سیب‌زمینی ورقه شده، تره فرنگی و گوجه حلقه شده و مجدداً سیب‌زمینی ورقه شده بچینید و به روی هر لایه برگ‌های رزماری بریزید.



۲- سیر را به آب سبزیجات پخته اضافه کرده و نمک و فلفل زده هم بزنید تا مزه بگیرد و روی سبزیجات داخل ظرف بدهید. لایه بالایی سیب‌زمینی را با روغن‌زیتون برس بزنید.



۳- در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۱۸ - ۱۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (یا تا زمانی‌که سیب‌زمینی‌ها پخته شود) ۵ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند. سپس درب آن را برداشته و زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته کنید و داغ سرو نمایید.



# کوکو بروکلی و گردو

این خوراک که به‌صورت سرد و گرم سرو می‌شود، یک وعده غذایی مناسب برای شام و پیک‌نیک می‌باشد.

## مواد لازم برای ۶-۴ نفر

| | |
|---|---|
| بروکلی که به برگ‌های کوچک تقسیم شده باشد | ۴۵۰ گرم |
| آب | ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری |
| گردو، درشت خرد شده | ۲۲۵ گرم |
| خرده‌نان تازه سبوس‌دار | ۵۰ گرم یا ۱ پیمانه |
| ماست طبیعی کم‌چربی | ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری |
| پنیر پارمیزان تازه رنده شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک و گرد فلفل سیاه و رنده جوز هندی | به مقدار لازم |
| تخم مرغ، زده شده | ۲ عدد |

## طرز تهیه

۱- یک قالب شیشه‌ای به گنجایش ۹۰۰ گرم را با روکش پلاستیکی مخصوص مایکروفر آستر کنید.

۲- بروکلی را در یک کاسه مایکروفر با آب قرار داده و درب آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. سپس خوب آب بکشید. حدود $\frac{۱}{۴}$ کوچک‌ترین گل‌های آن را نگه داشته و بقیه را ریز خرد کنید.



۳- گردو، خرده‌نان، ماست و پنیر را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل و جوز هندی رنده شده را اضافه کرده تا مزه بگیرد.

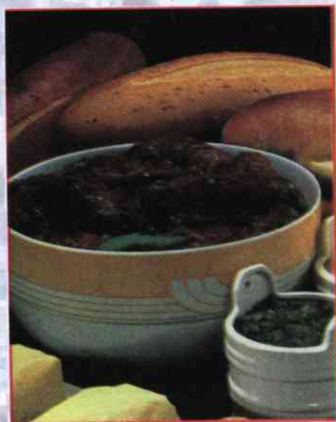
۴- بروکلی خرد شده و گل‌های کوچک نگه داشته شده و تخم‌مرغ زده شده را در آن ریخته هم بزنید.



۵- مخلوط بروکلی را با قاشق در قالب بریزید. در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس درجه را روی متوسط گذاشته و ۸ - ۵ دقیقه دیگر تا زمانی که سفت شده شکل بگیرد، بپزید. ۵ دقیقه آن را به حال خود بگذارید.

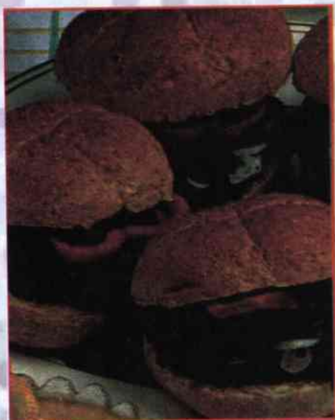
۶- کوکو را در یک بشقاب پهن یا سینی گرد برگردانید. و با چاقو برش دهید. سیب‌زمینی تازه و سالاد مکمل‌های خوبی برای این غذاست.





## فصل هفتم

# ساندویچ‌ها

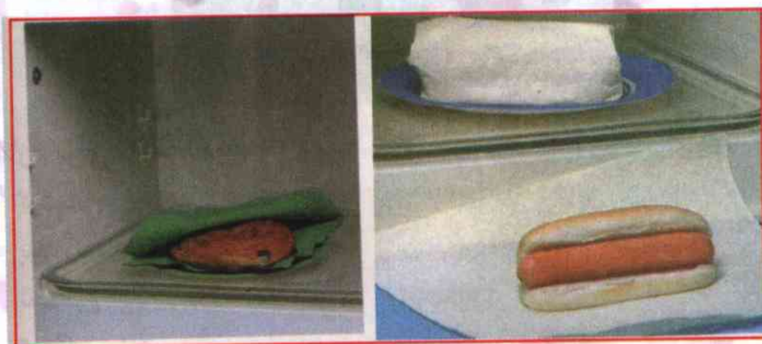






**به نکات زیر در تهیه ساندویچ‌ها توجه کنید**

- بهترین نان برای ساندویچ‌های گرم نان‌هایی است که حداکثر یک روز مانده باشد و نان‌های توپر و حجیم (که با آرد سبوس‌دار تهیه می‌شود). نان‌هایی که در آن‌ها تخم‌مرغ و مواد تُرد کننده به‌کار رفته باشد مثل انواع نان سفید، باگت فرانسوی یا ایتالیایی و غیره... مناسب هستند.
- ساندویچ را روی دستمال کاغذی حوله‌ای، دستمال حوله‌ای یا بشقاب کاغذی بگذارید تا بخار را جذب کرده و از خیس شدن (و لزج شدن) نان جلوگیری کند.



هم‌چنین می‌توانید ساندویچ را در یک دستمال کاغذی حوله‌ای بپیچید تا از ریختن موادِ درون آن جلوگیری شود و بعد از گرم شدن بلافاصله دستمال حوله‌ای را درآورید.

- برش‌های نازک گوشت سریع‌تر گرم و مزه‌دار می‌شود تا برش‌های ضخیم آن و اغلب ساندویچ‌هایی که حاوی برش‌های کلفت گوشت هستند چون به زمان بیشتری برای گرم شدن گوشت نیاز دارند معمولاً نان آن‌ها بیش از حد حرارت می‌بینند.
- ساندویچ‌هایی که حاوی مواد مرطوب مثل سُس‌ها هستند بهتر است نان آن جدا حرارت داده شود تا از خیس شدگی نان جلوگیری شود.

## تری یاکی برگر



### مواد لازم برای ۸ ساندویچ

| | |
|---|---|
| گوشت، چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| پیاز، رنده شده | ۱ عدد |
| تخم‌مرغ | ۱ پیمانه |
| گرد نان خشک | ۱ پیمانه |
| سس سویا | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| عسل | ۱ قاشق غذاخوری |
| سرکه | ۱/۵ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| زنجبیل سبز رنده شده | ۱ قاشق چایخوری |
| یا نوک قاشق چایخوری خشک آن | |
| سیر له شده | ۱ حبه |
| نان همبرگر دو نیم شده | ۸ عدد |
| کره، آب شده | ۳۰ گرم |
| فلفل‌دلمه سبز یا قرمز، حلقه شده | ۲ عدد |
| اسفناج، خرد شده | ۶ برگ |

سُس گوجه یا سُس باربیکیو (بخش سس‌ها) در صورت تمایل

## طرز تهیه

گوشت چرخ کرده، پیاز، تخم‌مرغ و پودر نان را در یک کاسه با هم مخلوط کرده خوب هم بزنید و سپس (سس سویا)، عسل، سرکه، زنجبیل و سیر را در کاسه دیگری مخلوط کرده و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید و آن را به مخلوط گوشت چرخ کرده اضافه کرده هم بزنید. به کف دست خود آرد پاشیده و مخلوط را به شکل هشت عدد همبرگر درآورید، در یک ظرف مسطح بزرگ قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه برای هر طرف آن با درجه زیاد بپزید، سپس آن‌ها را از ظرف خارج کرده، پیاز حلقه شده اضافی، فلفل و اسفناج را به شکل جداگانه در ظرف قرار دهید و روی آن‌ها کمی کره بریزید و به مدت ۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید و باقی‌مانده کره را با برس داخل نان‌های همبرگر بمالید و هر قطعه همبرگر را لای نان قرار داده (اگر مایلید روی آن سُس بریزید) و پیاز و فلفل و اسفناج را روی همبرگر (وسط نان) قرار دهید و هر ۴ تای آن را با هم در مایکروفر گذاشته و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید.



# ساندویچ گوشت و پنیر

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده | ۲۵۰ گرم |
| نان باگت دراز فرانسوی | ۲ عدد |
| کره | ۱۵ گرم |
| موسیر سبز، خرد شده | ۴ عدد |
| سس گریوی (به بخش سس‌ها رجوع شود) | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب گوشت | ۱ پیمانه |
| سس گوجه | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| پنیر رنده شده | ۱ پیمانه |
| جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| گوجه بزرگ، حلقه شده | ۱ عدد |

## طرز تهیه

نان‌ها را از درازا نصف کرده و خمیر نان را از وسط آن درآورده، ریز ریز کنید (۱ پیمانه از آن را نگه دارید).

کره و موسیر را در یک کاسه مخلوط کرده و به مدت ۲ دقیقه با درجه (۶۰ وات) تفت دهید، گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و ۴ دقیقه دیگر با درجه ۶۰۰ وات بپزید و گاه‌گاهی در این فاصله هم بزنید تا ذرات گوشت چرخ کرده به هم نچسبند. سس گریوی و سس گوجه را اضافه کرده و به مدت ۶ دقیقه (یا تا زمانی‌که غذا غلیظتر شود) با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس ۱ پیمانه از خرده نان را که نگه داشته‌اید در آن ریخته هم بزنید و با قاشق داخل نان‌هایی که خالی کرده‌اید بریزید و روی آن را با گوجه و پنیر بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی‌که پنیر آب شود) در مایکروفر قرار دهید پس از پخت روی آن جعفری بپاشید.

# ساندویچ رسبیف

**زمان پخت: ۴/۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| خردل | ۱ قاشق چایخوری |
| پودر پیاز | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| دانه خشخاش | ۱ قاشق چایخوری |
| رسبیف (گوشت پخته یا کباب شده گوساله) | ۶ برش نازک |
| پنیر سویسی | ۶ حلقه |
| نان ساندویچی | ۶ عدد |

## طرز تهیه

کره، خردل، پودر پیاز و خشخاش را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و این مخلوط را درون هر نان ساندویچی بریزید و روی هر کدام یک برش گوشت و پنیر قرار دهید. لبه نان ساندویچی را بسته و هر کدام را در یک دستمال کاغذی حوله‌ای بپیچید و هر بار ۲ تای آن را در مایکروفر گذاشته به مدت ۱/۵ دقیقه (یا تا زمانی‌که ساندویچ گرم شود) با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) حرارت دهید.

## نکته

**در پخت گوشت یا همبرگرها می‌توانید از سه پایه مشبک مخصوص مایکروفر استفاده کنید تا گوشت یا همبرگر بالا قرار گیرد و طی زمان پخت آب آن پایین بچکد.**



# ساندویچ سوسیس و فلفل

**زمان پخت: ۱۶ - ۱۴ دقیقه**

## مواد لازم برای ۴ ساندویچ

| | |
|---|---|
| سوسیس دراز و بلند | ۴ عدد |
| سُس باربیکیوی چاشنی‌دار [1] | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| فلفل‌دلمه، خلال شده | ۱ عدد |
| نان ساندویچی | ۴ عدد |

## طرز تهیه

سوسیس‌ها را روی سه‌پایه مشبک مخصوص مایکروفر قرار داده و با یک دستمال کاغذی حوله‌ای بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سوسیس را برگردانید و ۴ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. سپس سوسیس را کنار بگذارید و در یک کاسه چینی با ظرفیت ۲ پیمانه سُس باربیکیو و فلفل را به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. وسط نان ساندویچ را برش داده ۱ سوسیس پخته را در هر نان قرار داده و با $\frac{1}{4}$ سُس آماده شده بپوشانید و هر ساندویچ را در یک بشقاب مناسب مایکروفر که با دستمال کاغذی حوله‌ای پوشانده شده قرار داده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه (یا تا زمانی‌که ساندویچ گرم شود) با درجه زیاد حرارت دهید. (هر بار فقط یک ساندویچ را بگذارید).

# هات داگ با نان همبرگر

**زمان پخت: ۳ - ۲/۵ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ ساندویچ

| | |
|---|---|
| نان همبرگر، برش خورده | ۶ عدد |
| هات‌داگ | ۶ عدد |

---

۱. به بخش سس ها مراجعه شود.

### طرز تهیه

هر هات‌داگ را وسط یک نان قرار داده و به‌طور جداگانه (هر ساندویچ جدا) در دستمال کاغذی حوله‌ای بپیچید و در حالتی مانند پره‌های چرخ روی سینی شیشه‌ای بگذارید و به مدت ۳ - ۲/۵ دقیقه روی درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) بگذارید، البته مرتباً چک کنید که بیش از حد پخته نشود. هات‌داگ را با یک سُس از قبیل سس فلفل، خردل، ترشی، سس گوجه، پیاز و فلفل سبز خلال شده و پنیر رنده شده سرو نمایید.

---

### نکته

**اگر ترجیح می‌دهید که هات‌داگ خوب پخته شود، هات‌داگ را بدون نان در بشقاب قرار داده و ۵۰ ثانیه با درجه زیاد بپزید و سپس وسط نان قرار داده و ۱۵ ثانیه دیگر با درجه زیاد بپزید و اگر بیش از یک عدد را می‌خواهید بپزید به راهنمای زیر توجه کنید:**

---

۲ عدد هات‌داگ ۱/۵ دقیقه همراه با نان ۲۰ ثانیه دیگر

۳ عدد هات‌داگ ۲ دقیقه همراه با نان ۳۰ ثانیه دیگر

۴ عدد هات‌داگ ۲/۵ دقیقه همراه با نان ۴۰ ثانیه دیگر

## همبرگر گیاه‌خواران

### مواد لازم برای ۶ همبرگر

| | |
|---|---|
| زرده تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| سیب‌زمینی | ۳۵۰ گرم |
| پنیر پیتزا، رنده شده | ۱۰۰ گرم |
| سیر، له شده | ۱ حبه |
| بادام زمینی، کوبیده | ۱۰ گرم |
| گشنیز، ساطوری | ۲ قاشق |
| تخم گشنیز، ساییده | ۱ قاشق |
| زیره، ساییده | ۱ قاشق مرباخوری |
| زردچوبه | ۱ قاشق مرباخوری |

| | |
|---|---|
| آرد | به میزان لازم |
| روغن | به میزان لازم |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |

## طرز تهیه

سیب‌زمینی‌ها را بشوئید، با چنگال چند جای آن‌را سوراخ کنید و لای یک دستمال کتانی بپیچید. به مدت ۸ دقیقه در مایکروفر روی درجه بالا بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم گشنیز و زیره و زردچوبه و سیر را با یک قاشق روغن در ظرفی بریزید و ۲ دقیقه روی درجه بالا در مایکروفر بگذارید. یک‌بار هم بزنید، سیب‌زمینی را پوست بگیرید و له کنید، و با پنیر، بادام زمینی، زرده تخم‌مرغ، گشنیز و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید.

تابه مایکروفر را ۶ دقیقه در مایکروفر داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و با دست مایه را به صورت ۶ همبرگر درآورید.

۱ قاشق روغن در تابه مایکروفر بریزید و هر همبرگر را ۲ دقیقه در مایکروفر بپزید.

# چیزبرگر

**زمان پخت: ۱۰ - ۶ دقیقه**



## مواد لازم برای ۴ ساندویچ

| | |
|---|---|
| گوشت بدون چربی، چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| پیاز کوچک، رنده شده | ۱ عدد |
| نان همبرگر، برش داده و تُست شده (در صورت تمایل) | ۴ عدد |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| پنیر پرورده امریکایی | ۴ حلقه |

**به‌جای ۴ حلقه پنیر پرورده امریکایی می‌توانید از ۲۰۰ گرم پنیر پیتزا استفاده کنید.**

## طرز تهیه

به گوشت چرخ کرده نمک و فلفل زده تا مزه‌دار شود. گوشت را به شکل ۴ همبرگر درآورید و در یک ظرف مناسب مایکروفر گذاشته، با کاغذ روغنی بپوشانید، سپس به مدت ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (درجه گرم کردن) حرارت دهید و بعد آن‌ها را زیرورو کرده، دوباره روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ - ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت بپزید (یا تا حدی که به میزان دلخواه شما پخته شود) سپس هر قطعه گوشت را در یک نان همبرگر گذاشته و یک برش پنیر روی هر قطعه گوشت قرار دهید. (یا روی هر کدام مقداری پنیر پیتزا رنده کنید) هر یک از چیزبرگرها را در یک بشقاب کاغذی کوچک قرار داده و یک یا حداکثر ۲ تا از آن‌ها را هم‌زمان در مایکروفر به مدت ۱ دقیقه با درجه ۸۰ درصد قدرت (یا تا زمانی که پنیر آب شود) حرارت دهید، سپس با نیمه دیگر نان روی آن را بپوشانید.

### نکته

**تابه مایکروفر یا گریل یک وسیله مطلوب همراه مایکروفر است که بوسیله آن‌ها می‌توان ظاهر همبرگرها و دیگر انواع خوراک‌های گوشتی را مانند روش سنتی پخته و برشته کرد. اگر از تابه مایکروفر برای چیزبرگرها استفاده می‌کنید. ظرف را قبلاً به مدت ۷ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) حرارت دهید و قطعات گوشت را در آن قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه با درجه ۸۰ درصد بپزید. برای طرف دوم آن‌ها نیز همین کار را تکرار کنید و سپس بقیه دستورات غذایی گفته شده را ادامه دهید.**

# ساندویچ گوشت چرخ کرده

**زمان پخت: ۱۴ دقیقه**

## مواد لازم برای ۶ ساندویچ

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله بدون چربی، چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| پیاز، ساطوری شده | ۱/۲ پیمانه |
| فلفل سبز، ساطوری شده | ۱/۲ پیمانه |
| گرد پاپریکا (صفحه ۴۷) | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| رب گوجه | ۱۵۰ گرم |
| نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| شکر | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| پودر فلفل | به میزان لازم |
| نان‌همبرگر، تُست شده | ۶ عدد |

## طرز تهیه

در یک قابلمه ۲ لیتری مناسب مایکروفر (یا پیرکس) گوشت را ریخته، پیاز، فلفل سبز، گرد پاپریکا را اضافه کرده هم بزنید و بدون این که درب قابلمه را ببندید به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. (یا تا زمانی که گوشت رنگ قرمز خود را از دست بدهد) طی زمان پخت یک‌بار آن را با چنگال هم بزنید تا به هم نچسبد. اگر روغن اضافی دارد آن را خارج کنید. بقیه مواد به‌جز نان را اضافه کرده خوب مخلوط کنید، درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و طی این مدت ۲ بار آن را هم بزنید، سپس با قاشق آن را وسط نان‌همبرگرها بگذارید.

---

## نکته

**مخلوط گوشت این ساندویچ را می‌توان از قبل تهیه کرد و در یخچال نگه داشت و هنگام سرو روغن بسته شده روی آن را جدا کرده با قاشق به مقدار دلخواه از آن برداشته وسط نان همبرگر گذاشت (و آن را تا لبه مالیده، پخش کنید). ساندویچ را در یک بشقاب**

**کاغذی کوچک قرار داده در مایکروفر به مدت ۱/۵ الی ۱ دقیقه (یا تا زمانی که مواد وسط همبرگر داغ شود) با درجه زیاد حرارت دهید.**

## ساندویچ تُن داغ

**زمان پخت: ۳ - ۲ دقیقه**

### مواد لازم برای ۴ ساندویچ

| | |
|---|---|
| کنسرو تن ماهی روغن گرفته و خرد شده | ۱ قوطی (۵۵۰ - ۵۰۰ گرمی) |
| جعفری یا کرفس، خرد شده | ۱ پیمانه |
| سُس مایونز | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| سس کچاپ | ۲ قاشق غذاخوری |
| آب‌لیمو | ۱قاشق چایخوری |
| نان‌همبرگر، برش خورده | ۴ عدد |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |

### طرز تهیه

تُن، کرفس، مایونز، سُس کچاپ و آب‌لیمو را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید تا مزه‌دار شود. مخلوط تن را بین ۴ نان تقسیم کنید و هر ساندویچ را در دستمال کاغذی حوله‌ای یا دستمال کتانی بپیچید و هر دو نان را به طور هم‌زمان به مدت ۱/۵- ۱ دقیقه با درجه ۸۰ درصد (یا تا زمانی که ساندویچ داغ شود) حرارت دهید.

## پیتزا برگر

**زمان پخت: ۱۵ - ۱۲ دقیقه**

### مواد لازم برای ۸ نفر

| | |
|---|---|
| گوشت بدون چربی چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| پیاز ساطوری شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| فلفل | $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری |
| دارچین | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| سُس پیتزا | $\frac{3}{4}$ پیمانه |
| پنیر کم چربی موزارلا، رنده شده | ۱ پیمانه |
| نان همبرگر، برش داده شده | ۸ عدد |

**طرز تهیه**

گوشت را در یک قابلمه پیرکس ۱/۵ لیتری ریخته هم بزنید تا ذرات گوشت چرخ کرده از هم جدا شود. سپس پیاز را بدان اضافه کرده و درب قابلمه را ببندید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید، سپس آن را هم بزنید تا گوشت به قطعات کوچک تبدیل شود و عمل پخت را به مدت ۲ - ۱ دقیقه دیگر با درجه زیاد ادامه دهید. مایع جمع شده در آن را خارج کرده، نمک، فلفل، دارچین و سُس پیتزا را به آن اضافه کنید و هم بزنید، درب ظرف را ببندید و به مدت ۶- ۵ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که داغ شود و بجوشد) سپس نصف پیمانه از پنیر را اضافه کرده هم بزنید و بعد ۴ نصف از نان همبرگرها را روی سینی شیشه‌ای مایکروفر بچینید و نصف مخلوط گوشت آماده شده را روی نان‌ها پخش کنید و روی هر کدام از آن‌ها ۱ قاشق غذاخوری پنیر بریزید. نیمه دیگر نان‌ها را روی آن‌ها قرار دهید و به مدت ۱/۵ - ۱ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید (یا تا زمانی که پنیر فقط شروع به آب شدن کند). همین کار را در مورد ۴ نان دیگر تکرار کنید و داغ سرو نمایید.

# یک نوع پیتزا

**مواد لازم برای ۴ نفر**

| | |
|---|---|
| گوشت چرخ کرده | ۴۵۰ گرم |
| پیاز ساطوری شده | ۲۵ گرم |
| سیر، رنده شده | ۱ حبه |
| گوجه، خرد شده | ۱۰۰ گرم |
| ریحان خشک یا پودر اورگانو | $\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| نمک | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| نان پیتزا | ۲ عدد |
| پنیر پیتزا | ۱۷۵ گرم |

## طرز تهیه

۱- گوشت، پیاز و سیر را در یک ظرف مخصوص مایکروفر ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۸ دقیقه (یا تا زمانی که گوشت سرخ شود و رنگ قرمز خود را از دست بدهد) با درجه زیاد بپزید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید (در صورت نیاز روغن آن را بگیرید)، سپس گوجه، اورگانو، نمک و فلفل را اضافه کنید.

۲- نان پیتزا را در ظرف پخت پیتزا گذاشته و مواد پخته شده را درون آن پهن کرده و روی آن را با پنیر رنده شده (یا به‌صورت لایه بسیار نازک) بپوشانید و بدون آن‌که روی آن را بگیرید به مدت ۶ الی ۸ دقیقه (یا تا زمانی که پنیر آب و نان داغ شود) با درجه متوسط بپزید.







فصل هشتم

# غذاهای تخم‌مرغی







در پخت غذاهایی که در آن‌ها تخم‌مرغ و پنیر به‌کار رفته، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- تخم‌مرغ را کمی قبل از پخت کامل درآورید و بگذارید طی زمان وقفه (زمان کوتاه پس از پخت) عمل پخت تکمیل شود. تخم‌مرغ وقتی بیش از حد پخته شود سفت می‌شود بنابراین مرتب آن را چک کنید تا بیش از حد پخته نشود.
- برای پخت تخم‌مرغ روی آن را بپوشانید تا بخار نتواند خارج شود و همه جای آن به‌طور یک نواخت بپزد. چون زرده تخم‌مرغ چربی بیشتری دارد به درجه حرارت بالاتری طی پخت می‌رسد و زودتر پخته می‌شود.
- تخم‌مرغ معمولاً با درجه ۶۰ یا ۷۰ درصد قدرت پخته می‌شود (در صورتی که ماگزیمم قدرت ۷۰۰ - ۶۰۰ باشد) اگر قدرت ۱۰۰ درصد، ۸۰۰ وات باشد با ۵۰ درصد باید پخته شود.
- اگر می‌خواهید که زرده تخم‌مرغ نرم باشد. تخم‌مرغ را قبل از این که سفیده کاملاً پخته شود از فر درآورید و یک زمان وقفه کوتاه بعد از آن موجب می‌شود که سفیده بدون این که زرده بیش از حد پخته شود سفت شود.
- املت باید حداقل یک‌بار طی زمان پخت هم زده شود.
- پنیر به سرعت آب می‌شود و پوشش جذابی را برای خوراک‌ها و ساندویچ‌ها تشکیل می‌دهد.
- پنیر را با درجه ۷۰ درصد قدرت یا کم‌تر به مدت کوتاهی بپزید تا از سفت شدن و تجزیه شدن آن جلوگیری شود.
- تخم‌مرغ به مدت ۲ - ۱ دقیقه پس از این که از فر خارج شد با جذب حرارت به پختن

ادامه می‌دهد.

دستورالعمل‌های غذایی این بخش برای مهمانان سرزده در هر موقع از روز مناسب می‌باشد. چند عدد تخم‌مرغ، مقداری پنیر (انواع پنیر) و کمی پیاز و ادویه‌جات یا سبزیجات در مجموع چیزهایی است که برایَ آماده کردن یک وعده غذایی خوشمزه و آسان و سریع به آن احتیاج دارید. فراموش نکنید که هیچ‌وقت تخم‌مرغ با پوست را در مایکروفر نگذارید چرا که فشار جمع شده درون پوست موجب ترکیدن تخم‌مرغ می‌شود. زرده تخم‌مرغ نیز باید همیشه با احتیاط سوراخ شود (با نوک خلال دندان) و به‌خاطر داشته باشید که تخم‌مرغ و پنیر مواد لطیفی هستند و باید پخت آن‌ها را با دقت انجام داد تا نتیجه کار رضایت‌بخش باشد.

**نکته**

**پنیرهایی را که در یخچال نگه‌داری شده می‌توان به سرعت به درجه حرارت اتاق رساند و کافی است که به مدت ۱ دقیقه پنیر را در مایکروفر با درجه ۶۰ درصد گذاشت.**

# املت

**زمان پخت: ۵/۵ - ۵ دقیقه**



## مواد لازم برای ۲ نفر

| | |
|---|---|
| **کره یا مارگارین** | **۱ قاشق غذاخوری** |
| **تخم‌مرغ** | **۴ عدد** |
| **آب** | **۴ قاشق غذاخوری** |

| | |
|---|---|
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |
| فلفل | $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری |

## طرز تهیه

در یک ظرف مناسب مایکروفر (۲۲ سانتی‌متری گرد با لبه چین‌دار) یا پیرکس کره را ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) در مایکروفر بگذارید (یا تا زمانی‌که کره آب شود). بقیه مواد را با کمی چنگال زده و داخل ظرف کره‌ای بریزید و با کاغذ پارافینه (یا کاغذ روغنی) بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید سپس آن را به آرامی هم‌زده درب آن را بپوشانید و به مدت ۲ - ۱/۵ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید (یا تا زمانی‌که تقریباً وسط آن سفت شود) بگذارید به همان حالت دربسته۲ - ۱ دقیقه باقی بماند سپس سرو نمایید البته می‌توانید آن را دولا نیز کرده سرو کنید ولی اگر مایلید قبل از تا زدن می‌توانید گوجه نگینی خرد شده و یا پنیر چدار (نوعی پنیر سفت و زرد رنگ) رنده شده یا به دلخواه فلفل‌دلمه نگینی خرد شده روی آن بریزید.

# نیمرو

**زمان پخت: ۳ - ۲/۵ دقیقه**



## مواد لازم برای ۲ - ۱ نفر

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۱ قاشق غذاخوری |
| تخم‌مرغ | ۲ عدد |

| | |
|---|---|
| نمک و فلفل | به میزان لازم |

### طرز تهیه

یک ظرف مخصوص برشته کردن مایکروفر (۲۲ سانتی‌متری) را به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد (ماکزیمم قدرت) حرارت دهید سپس کره را در آن بریزید و صبر کنید تا آب شود، ظرف را کج کنید تا کف ظرف کاملاً چرب شود. تخم‌مرغ‌ها را داخل ظرف شکسته و زرده آن‌ها را آرام با نوک خلال دندان سوراخ کنید و بعد کمی نمک و فلفل روی آن بپاشید و یک درپوش چینی روی ظرف بگذارید و به مدت ۶۰ - ۳۰ ثانیه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. (با توجه به ذائقه خود در مورد سفتی زرده می‌توانید زمان پخت را چند ثانیه کم یا زیاد کنید). پس از زمان پخت بگذارید ۱ دقیقه بماند و سپس سرو نمایید.

## تخم‌مرغ در لانه

**زمان پخت: ۵/۵ - ۵ دقیقه**

**مواد لازم برای ۸ نفر**

| | |
|---|---|
| گوجه کوچک و رسیده سفت | ۸ عدد |
| جعفری، خرد شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| پیاز بزرگ که ریز خرد شده باشد | ۱ عدد |
| تخم‌مرغ | ۸ عدد |
| نمک و فلفل | به میزان لازم |
| کره مارگارین | $\frac{1}{4}$ پیمانه |

### طرز تهیه

سر گوجه‌ها را به شکل حلقه‌ای گرد جدا کرده و گوشت آن‌ها را با قاشق درآورید و سپس سر آن را رو به پایین روی دستمال کاغذی حوله‌ای یا در یک بشقاب بگذارید تا آب آن چکیده شود. دانه‌های آن را نیز جدا کنید و گوشت گوجه را کوبیده با جعفری مخلوط کنید، سپس کره را با پیاز در یک کاسه کوچک مناسب مایکروفر مخلوط کرده و با دستمال کاغذی حوله‌ای در آن را پوشانده به مدت حدود ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. سپس مخلوط گوشت گوجه و جعفری را اضافه کرده خوب هم بزنید و بعد این مخلوط را داخل گوجه‌های

خالی شده بریزید و در هر گوجه ۱ عدد تخم‌مرغ بشکنید و زرده را با احتیاط (با خلال دندان) سوراخ کنید. کمی نمک و فلفل روی آن بپاشید و گوجه‌ها را در یک ظرف ۲۰ سانتی‌متری مناسب مایکروفر قرار دهید و روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت ۱/۵-۱ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید. (یا تا زمانی که تخم‌مرغ در حدی که مایلید سفت شود).

## تخم‌مرغ فلورانسی[1]



**زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه**

**زمان پخت: ۱۷ دقیقه**

### مواد لازم برای ۲ نفر

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی پخته و له شده | ۲ عدد بزرگ |
| اسفناج تازه یا منجمد | ۲۵۰ گرم |
| کره یا مارگارین | ۳۰ گرم |
| جوز هندی | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| تخم‌مرغ | ۲ عدد |
| نمک و گرد پاپریکا | به میزان لازم |

1. Egg florentine

## طرز تهیه

۱ـ از درجه زیاد یا (۱۰۰ درصد قدرت) در تمام طول پخت استفاده کنید.

۲ـ چندین جای سیب‌زمینی را با یک چنگال سوراخ کنید و آن را در یک بشقاب مناسب مایکروفر قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه (یا تا زمانی که نرم‌تر شود) بپزید.

۳ـ اسفناج را در یک کاسه مناسب مایکروفر قرار داده، درب آن را با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه بپزید و یک‌بار در این فاصله آن را هم بزنید (تا اگر منجمد است یخ آن آب شود) آب اضافی آن را فشار دهید.

۴ـ بالای هر سیب‌زمینی را به‌صورت گرد برش داده و جدا کنید و بدقت گوشت پخته آن را با قاشق خالی کنید بطوریکه درون پوسته آن حدود ۱ سانتی‌متر ضخامت داشته باشد.

۵ـ سیب‌زمینی را به اسفناج اضافه کرده و در کره، جوز هندی و نمک و فلفل مخلوط کرده و با قاشق مخلوط را داخل پوسته سیب‌زمینی بریزید. (اگر این مواد اضافه بود آن را در یخچال نگه دارید و آن را با کمی کره دیگر گرم کرده به عنوان ضمیمه یک وعده غذا مصرف کنید). در وسط هر یک حفره‌ای ایجاد کنید.

۶ـ یک تخم‌مرغ در هر یک از حفره‌ها بشکنید و زرده تخم‌مرغ را با خلال دندان به‌دقت سوراخ کنید. (به نکته توجه کنید).

۷ـ سیب‌زمینی را در بشقاب قرار داده با پوشش پلاستیکی مناسب مایکروفر روی آن را پوشانده و به مدت ۲ - ۱ دقیقه بپزید (یا تا زمانی‌که سفیده تخم‌مرغ فقط ببندد) سپس گرد پاپریکا را روی آن بپاشید و با برگ کاهو و قاچ‌های گوجه سرو نمایید.

---

### نکته

**وقتی زرده تخم‌مرغ را سوراخ می‌کنید فقط کافی است که غشاء نازک آن را سوراخ کنید تا زرده طی زمان پخت نترکد و اگر سوراخ را بزرگ کنید وقتی پخته شد حالت تخم‌مرغ شکسته پیدا می‌کند.**

---



فصل نهم

# مربا و ترشیجات



مربای توت فرنگی، مارمالاد لیمو در سمت چپ و مارمالاد بلوری لیمو و سیب در سمت راست می‌باشد.



## مربا و ترشی

مربا، ژله و شیرینی جات کره‌ای را می‌توان با مایکروفر درست کرد ولی سعی نکنید مقادیر زیادتر از میزان گفته شده در این جا را با مایکروفر بپزید. پوست همهٔ میوه‌ها به‌خصوص پوست مرکبات باید قبل از اضافه کردن شکر کمی نیم‌پز شود و شکر را در مخلوط، قبل از این که به‌جوش آید حل کنید. زمان‌های پخت داده شده یک راهنما است و با توجه به نوع مایکروفر رسیدگی و میزان آبدار بودن میوه و ظرفی را که به‌کار می‌برید ممکن است متفاوت باشد و مرتباً باید طی زمان پخت آن را چک کنید و فقط وقتی که دستورالعمل توصیه می‌کند درب مربا را ببندید. مربا، ژله و از این قبیل مواد را در جای تاریک، خنک و ترجیحاً در یخچال نگه‌دارید. شیرینی جات کره‌ای تا بیش از یک ماه قابل نگه‌داری است و مربا و ژله را اگر درست و دقیق تهیه شده باشد می‌توان تا یکسال نگه داشت. اگر دستور مربا یا ترشی خوشمزه‌ای داشتید که می‌خواهید مقدار بیشتری از آنچه در دستور آن گفته شده درست کنید طی یک‌بار پخت آن بیشتر از میزان گفته شده درست نکنید. برای این که غلظت مربا در حد مطلوب باشد می‌توانید از تست نعلبکی سرد استفاده کنید (کمی از آب مربا را در نعلبکی ریخته و صبر می‌کنیم تا کاملاً سرد شود اگر غلظت آن مطلوب بود فر را خاموش می‌کنیم) ترشی و چاشنی‌های اشتهاآور را در یخچال نگه‌دارید (بیش از یک ماه در یخچال نگه‌داری می‌شود).

# مربای توت فرنگی

## مواد لازم برای حدوداً ۲ پیمانه مربا

| | |
|---|---|
| توت‌فرنگی | ۵۰۰ گرم |
| آب‌لیمو | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| شکر | ۲ پیمانه |

## طرز تهیه

توت‌فرنگی را تمیز کرده بشویید و در یک کاسه بزرگ با آب‌لیمو قرار دهید و به مدت ۴ دقیقه با قدرت زیاد بپزید (تا زمانی‌که نرم شود) سپس شکر را در آن ریخته هم بزنید و به مدت ۲۰ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) (تا زمانی‌که غلیظ شود) بپزید. طی زمان پخت گاه‌گاهی هم بزنید. پس از پایان زمان پخت ۵ دقیقه صبر کرده و وقتی سرد شد در شیشه‌های استریل شده ریخته و درِ آن را محکم ببندید.

## نکته

در این دستور انواع توت‌ها را می‌توانید جایگزین توت‌فرنگی کنید. ولی زمان پخت با توجه به نوع توت انتخاب شده کمی متفاوت است.

# مارمالاد لیمو

## مواد لازم برای حدود ۲ پیمانه

| | |
|---|---|
| لیموترش بزرگ | ۳ عدد |
| آب | $1\frac{1}{2}$ پیمانه |
| شکر | ۳ پیمانه |

## طرز تهیه

لیموها را ۴ قاچ کرده دانه‌های آن را درآورید و آن را در غذاساز یا مخلوط کن خوب ریز کنید لیمو را به همراه آب در ظرفی گود ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید (یا تا زمانی‌که پوست لیمو پخته شود) سپس شکر را ریخته هم بزنید و به مدت ۱۸ دقیقه با درجه



زیاد (تا زمانی که غلظت مربا کافی باشد) بپزید. طی زمان پخت گاه‌گاهی آن را هم بزنید. قبل از ریختن داخل شیشه ۵ دقیقه صبر کنید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

**نکته**

**هر نوع مرکبات یا ترکیبی از میوه‌های مرکبات را می‌توان جایگزین لیمو در این دستور کرد، زمان پخت با توجه به نوع میوه متفاوت است و می‌توان به‌دلخواه با پوست یا بدون پوست آن را تهیه کرد.**

# مارمالاد بلوری[۱] (ژله) لیمو و سیب

## مواد لازم برای حدود ۲ پیمانه

| | |
|---|---|
| سیب، خرد شده | ۶ عدد (حدود ۱ کیلوگرم) |
| آب | ۳ پیمانه |
| لیموترش | ۳ عدد |
| شکر | تقریباً ۱/۵ پیمانه |

## طرز تهیه

لیموترش را فشار داده و $\frac{1}{4}$ پیمانه از آب آن را نگه دارید و پوست لیموترش را با سیب و آب در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و درب آن را بسته به مدت ۲۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید. سپس آن‌را در کیسه پارچه‌ای تمیز، بریزید و روی یک ظرف آویزان کنید تا آب میوه چکه چکه در ظرف جمع شود؛ کیسه را نباید چلاند، چون آبی که به این ترتیب از آن بیرون می‌آید تار و کدر خواهد بود. مایه را اندازه بگیرید باید حدود ۲ پیمانه باشد، مایه را درون ظرف برگردانده و $\frac{3}{4}$ پیمانه شکر را در آب‌لیمو حل کنید و به هر پیمانه مارمالاد اضافه کنید مجدداً به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات (یا تا زمانی که غلظت آن در نعلبکی سرد خوب باشد) بپزید. پس از ۳ دقیقه اول زمان پخت آن را هم بزنید تا شکر حل شود و بعد از ۱۰

---

۱. این مارمالاد، چنان که از نامش پیداست، باید مانند بلور زلال باشد؛ سفتی آن هم از ژله دسری بیشتر است به‌طوری که در حرارت اتاق آب نمی‌شود.

دقیقه یک‌بار دیگر هم بزنید. مخلوط را داغ داخل شیشه‌های استریل ریخته و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

---

**نکته**

**از هر نوع سیب می‌توانید استفاده کنید (اما سیب‌ترش بهتر است). سیب را پوست بگیرید و اگر لیموترش تازه در دسترس ندارید می‌توانید از آب لیمو استفاده کنید.**

---



# چاشنی ذرت و فلفل قرمز

## مواد لازم برای حدود ۴ پیمانه

| | |
|---|---|
| شکر | $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |
| شکر سرخ | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| آرد ذرت | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک | ۲ قاشق غذاخوری |
| گرد خردل | ۱ قاشق غذاخوری |
| زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| سرکه سفید | ۱$\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| کلم ساطوری شده | ۱ پیمانه |
| فلفل‌دلمه سبز کوچک، خرد شده | ۱ عدد |

| | |
|---|---|
| فلفل دلمه قرمز کوچک، خرد شده | ۱ عدد |
| پیاز متوسط، خرد شده | ۲ عدد |
| فلفل‌قرمز قلمی (تند)، ریز شده | ۱ عدد |
| دانه ذرت تازه یا منجمد | ۲ پیمانه (۲۵۰ گرم) |

### طرز تهیه

در یک کاسه بزرگ مواد خشک و سرکه را مخلوط کنید، سبزیجات را به مواد افزوده به مدت ۲۰ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید و گاه‌گاهی آن را هم بزنید. سپس مخلوط را داخل شیشه استریل شده داغ و بریزید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.

## ترشی مخلوط

### مواد لازم برای حدود ۳ پیمانه

| | |
|---|---|
| کرفس | ۴ ساقه |
| هویج بزرگ | ۲ عدد |
| کدوی بزرگ | ۴ عدد |
| پیاز بزرگ | ۱ عدد |
| سرکه سفید | $1\frac{1}{2}$ پیمانه |
| شکر | ۱ پیمانه |
| دانه خردل | ۱ قاشق چایخوری |
| فلفل سیاه | ۱ قاشق غذاخوری |
| زردچوبه | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

کرفس، هویج و کدو را باریک خلال کرده و پیاز را هشت قسمت کنید. سپس باقی‌مانده مواد را (ادویه‌جات و سرکه) در یک ظرف کم‌عمق بزرگ مخلوط کنید و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰۰ وات بپزید (یا تا زمانی‌که مخلوط به‌جوش آید) سپس آن را صاف کرده، مایع آن را نگه‌دارید و سبزیجات را داخل شیشه‌های داغ استریل ریخته و مایع را روی آن بریزید و وقتی سرد شد درب آن را محکم ببندید.



فصل دهم

# دسرها (کیک و کلوچه و نان)



## نکته

برخی از کیک‌ها و دیگر غذاهایی که باید به شکل گرد پخته شوند چون مرکز غذا یا کیک با سرعت کم‌تری از لبه‌ها می‌پزد بهتر است که یک لیوان در وسط یک ظرف گرد قرار دهید تا مواد دور آن قرار گرفته و به‌طور یک‌نواخت‌تر پخته شود. تفاوت در اندازه و شکل ظرف ممکن است زمان پخت را تغییر دهد برای گرفتن نتیجه بهتر، سعی کنید از ظرفی که در دستور غذا به آن اشاره شده است استفاده کنید.

# کیک کره‌ای

زمان پخت: ۱۰ - ۸ دقیقه

**مواد لازم**

| | |
|---|---|
| شکر | ۱۷۵ گرم |
| کره نرم شده | ۵۰ گرم |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| شیر یا دوغ | ۲۰۰ میلی‌لیتر |
| وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| آرد سفید | ۱۰۰ گرم |
| بکینگ‌پودر | ۱/۵ قاشق‌چایخوری |
| نمک | $\frac{1}{4}$ قاشق‌چایخوری |

## طرز تهیه

۱- در یک کاسه شکر و کره را با هم مخلوط کرده بزنید تا به شکل خامه یا کرم درآید سپس تخم‌مرغ را اضافه کرده بزنید تا حالت پوکی و پف کرده پیدا کند. سپس شیر و وانیل را اضافه کرده و خوب هم بزنید، در پایان بقیه مواد را اضافه کرده عمل هم زدن را ادامه دهید تا کاملاً مخلوط شود. مخلوط را در یک ظرف گرد شیشه‌ای مایکروفر (۲۲ الی ۲۴ سانتی‌متر) چرب شده بریزید.

۲-درب آن را باز بگذارید و به مدت ۱۵ - ۱۱دقیقه (یا تا زمانی که اگر چنگال را در آن فرو کنید تمیز بیرون آید) با درجه متوسط (۶۰۰ وات) در مایکروفر قرار دهید. سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده آن را از ظرف درآورید.

# کلوچه توت‌فرنگی

## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| **توت‌فرنگی تازه** | **۴۵۰ گرم** |
| **شکر** | **۴ - ۲ قاشق غذاخوری** |
| **آرد سفید** | **۱۰۰ گرم** |
| **بکینگ‌پودر** | **۱ قاشق‌چایخوری** |
| **نمک** | **$\frac{۱}{۴}$ قاشق‌چایخوری** |
| **کره یا مارگارین** | **۵۰ گرم** |
| **شیر** | **۵۰ میلی‌لیتر** |
| **تخم‌مرغ** | **۱ عدد** |
| **شکر** | **۳ قاشق غذاخوری** |
| **خامه فرم گرفته‌برای تزئین** | |

## طرز تهیه

۱- توت‌فرنگی را تمیز کرده، دم و برگ‌های آن را درآورده بشویید و از درازا دو نیم کنید و در کاسه حاوی شکر بغلتانید.

۲- آرد، شکر، بکینگ‌پودر و نمک را در یک کاسه با هم مخلوط کنید سپس کره را اضافه

کرده هم بزنید تا به شکل دانه‌های کوچک (یا خرده نان) درآید سپس شیر و تخم‌مرغ را در یک کاسه کوچک بزنید و داخل مخلوط آرد و کره بریزید و محکم هم بزنید تا کاملاً مخلوط شده. بعد آن مواد را داخل ۴ ظرف (۱۷۵ میلی‌لیتری) کاملاً چرب شده بریزید و به‌صورت روباز به‌مدت ۹ - ۶ دقیقه با درجه متوسط (یا تا زمانی‌که کیک دیگر حالت خمیری نداشته باشد) قرار دهید. پس از پایان این زمان ۳ دقیقه صبر کرده و سپس در بشقاب سرو گذاشته ۵ دقیقه صبر کنید تا سرد شود.

۳- در وسط هر کیک شکافی ایجاد کرده با قاشق توت‌فرنگی را داخل شکاف قرار داده و سپس روی توت‌فرنگی را با قطعات کیک بپوشانید و با قاشق خامه فرم گرفته را روی آن قرار دهید.

## خامه فرم گرفته

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| خامه | ۴ سیر |
| پودر قند | ۴ قاشق سوپ‌خوری |
| وانیل | به مقدار کم |

### طرز تهیه

خامه را با خاک‌قند و وانیل مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا خامه سفت شده و فرم بگیرد برای این‌که خامه به‌راحتی زده شود بهتر است ظرف خامه را روی یخ بگذاریم یا چند ساعت در فریزر بگذاریم (فرم گرفتن خامه وقتی است که چون با قاشق روی خامه خط بیاندازیم خط قاشق محو شود، در صورتی‌که خامه را بیش از حد بزنیم کره می‌شود.)

## تارت پنیر و زردالو

### مواد لازم برای ۶ الی ۸ نفر

| | |
|---|---|
| کنسرو زردالوکه آب آن گرفته شده باشد | قوطی ۴۵۰ گرمی |
| پنیر خامه‌ای نرم شده | ۲۲۵ گرم |

| | |
|---|---|
| شکر | ۷۵ گرم |
| تخم‌مرغ | ۲ عدد |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| وانیل | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| پوسته تارت | ۲۲ سانتیمتری |

در صورت تمایل مقداری زردالوهای نیمه جهت تزئین

**طرز تهیه**

۱-کنسرو زردالوی آبکش شده را در مخلوط‌کن یا غذاساز ریخته و با باقی‌مانده مواد به‌جز پوسته تارت و زردالوهای اضافی (جهت تزئین) مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود.

۲-پوسته تارت را با مخلوط پر کنید. و به‌صورت روباز به مدت ۱۸ -۱۴ دقیقه با درجه متوسط (یا ۶۰۰ وات) در مایکروفر بگذارید، (یا تا زمانی‌که وسط آن تقریباً سفت شود). ۳ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید تا خنک شود و سپس سرو نمایید. در صورت تمایل با زردالوهای اضافی تزئین کنید.

# پوسته تارت

تارت نانی است به شکل دوری یا بشقاب لبه‌دار که آن را با یک ماده شیرین یا نمکی پر می‌کنند. پوسته تارت ممکن است جداگانه پخته شود، در این‌جا مواد لازم جهت تهیه یک پوسته تارت به قطر ۲۲ سانتیمتر آمده است.

**مواد لازم**

| | |
|---|---|
| آرد سفید | ۱۰۰ گرم |
| کره یا مارگارین سرد و سفت که به شکل مکعب‌های کوچک تقسیم شده باشد | ۷۵ گرم |
| نمک | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| آب | ۳ - ۲ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

۱- آرد را در یک کاسه گود ریخته کره‌های مکعبی شکل و نمک را بدان اضافه کنید. سپس کره و آرد را با هم مخلوط کنید تا به شکل گلوله‌هایی به اندازه نخود کوچک درآید و سپس ۱ قاشق غذاخوری آب روی آن بپاشید و با چنگال هم بزنید تا به شکل خمیر درآید سپس خمیر را به شکل یک توپ گرد درآورده و اگر امکان دارد آن را در یک پلاستیک مخصوص روکش غذا بپیچیده (یا یک کیسه فریزر به‌طوری که هوا زیر آن نباشد، دور آن بپیچید) و به مدت ۱ ساعت در یخچال گذاشته تا خمیر ورآید.

۲- خمیر را از یخچال درآورده و روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید قرار دهید و آن را پهن کرده و به شکل یک دایره (به قطر ۲۷ سانتی‌متر) درآورید. چهارگوشه آن را کمی تا زده و در یک ظرف شیشه‌ای نان شیرینی مایکروفر (۲۲ سانتی متر) قرار دهید. مواظب باشید که موقع گذاشتن، در ظرف تا نخورد. گوشه‌های تا خورده را باز کرده، طوری آن را در ظرف پهن کنید که گوشه‌های آویزان آن را زیر قرار داده و ضخامت لبه‌های آن دو برابر شود و لبه آن را به شکل چین یا شیاردار درآورید. (چند جای اطراف و ته آن را با چنگال سوراخ کنید.)

۳- ظرف را روی یک پشت بشقاب یا نعلبکی یا کاسه (برای این که سطح آن بالا بیاید) در مایکروفر قرار دهید و بدون این که روی آن را بپوشانید به مدت ۸ - ۵ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید (یا تا زمانی که خمیر به نظر خشک و پوسته‌پوسته آید) قبل از این که بخواهید داخل آن را از مواد پر کنید بگذارید سرد بشود.



# تارت هلو

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| هلوی تازه پوست گرفته و قاچ شده | ۱ کیلوگرم |
| شکر سرخ | ۱۰۰ گرم |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| آرد برنج یا ذرت (یا سفید) | ۲ قاشق غذاخوری |
| پودر دارچین | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| جوز هندی | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۸}$ قاشق‌چایخوری |

پوسته تارت (به طرز تهیه آن که قبلاً شرح داده شده است توجه کنید)

## طرز تهیه

۱- همه مواد گفته شده به‌جز پوسته تارت را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و هم بزنید.

۲- هلوها را داخل پوسته تارت ریخته و با یک کاغذ (روغنی) بپوشانید و به‌مدت ۱۴ - ۱۰دقیقه (یا تا زمانی که هلوها پخته شود) با درجه زیاد در مایکروفر بگذارید و گرم یا در درجه حرارت اتاق با خامه زده شده یا بستنی سرو نمایید.

# تارت بادام شکلاتی

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| کره یا مارگارین | ۷۵ گرم |
| شکر حل شده در ۴ قاشق غذاخوری آب | ۱۰۰ گرم |
| بادام پوسته کنده بوداده | ۱۰۰ گرم |
| شکر | ۷۵ گرم |
| تخم مرغ | ۳ عدد |
| آرد سفید | ۱ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| اسانس بادام | ۱/۴ قاشق‌چایخوری |
| نمک | ۱/۲ قاشق‌چایخوری |
| پوسته تارت | به قطر ۲۲ سانتی‌متر |
| شکلات رنده شده | ۱۷۵ گرم |

## طرز تهیه

۱- کره را در یک کاسه چینی گذاشته و به مدت ۳ - ۲ دقیقه به‌صورت درباز با درجه زیاد در مایکروفر قرار دهید (تا زمانی‌که کره آب شود). باقی‌مانده مواد به‌جز پوسته تارت و شکلات را به آن اضافه کرده، خوب بزنید تا صاف و یک‌دست شود و به مدت ۹ - ۵ دقیقه (یا تا زمانی‌که داغ شود) به‌صورت روباز روی درجه متوسط در مایکروفر قرار دهید. در این فاصله هر ۲ دقیقه یک‌بار آن را هم بزنید.

۲- پوسته تارت را با مواد پر کنید و روی پشت یک نعلبکی یا بشقاب به صورت رو باز به مدت ۱۷ - ۱۱ دقیقه با درجه متوسط در مایکروفر قرار دهید (یا تا زمانی‌که وسط آن تقریباً سفت شود) سپس روی آن شکلات رنده شده بپاشید و مایکروفر را به مدت ۲ - ۱ دقیقه (یا تا زمانی‌که شکلات نرم شود) روی درجه دیفراست (یا آب کردن مواد یخ‌زده) قرار دهید. تارت را از فر خارج کرده و با چاقوی کره‌بُری شکلات نرم شده را روی سطح تارت به‌طور یک نواخت بمالید، سپس بگذارید در درجه حرارت معمولی اتاق ۳۰ دقیقه بماند و بعد به مدت ۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید اما ۱ ساعت قبل از سرو، آن را از یخچال درآورید تا شکلاتِ روی آن نرم شود.



# پودینگ خوشمزه لیمو



## مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|---|---|
| کره | ۴۵ گرم |
| پوست لیموی رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| شکر | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ که زرده و سفیده آن جدا شده باشد | ۴ عدد |
| آرد سفید | $\frac{۱}{۳}$ پیمانه |
| شیر | $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |

| | |
|---|---|
| آب لیمو | ۱/۳ پیمانه |
| نارگیل بو داده | ۱/۲ پیمانه |

## طرز تهیه

کره، پوست لیمو، شکر و زرده تخم‌مرغ را در یک کاسه کوچک با هم‌زن برقی بزنید تا حالت پوکی و پف کرده پیدا کند سپس در آرد الک شده، شیر و آب‌لیمو ریخته و هم بزنید، نارگیل را روی کف و دیواره‌های ۴ ظرف جداگانه چرب شده (با ظرفیت یک پیمانه برای هر کدام) بپاشید. سفیده‌های تخم‌مرغ را با هم‌زن برقی خوب بزنید تا زمانی‌که از ظرف واژگون‌شده نریزد. سفیده‌ها را به مخلوط زرده تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید و هم بزنید. سپس مایع را به‌طور مساوی بین ۴ ظرف تقسیم کنید و نارگیل‌های باقی‌مانده را روی آن بپاشید و به مدت ۴ دقیقه با درجه متوسط مایل به کم بپزید و به‌صورت گرم و تازه سرو نمایید.

### نکته

**نارگیل را در یک ماهی‌تابه روی گاز حرارت دهید و مرتب هم بزنید تا طلایی شود و بعد بگذارید سرد شود.**

# کیک کره آناناسی

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| کمپوت آناناس (فقط آناناس آن) | ۴۵۰ گرم |
| کره | ۱۸۵ گرم |
| شیر | ۱/۲ پیمانه |
| شکر | ۱/۲ پیمانه |
| جوش شیرین | ۱/۲ قاشق‌چایخوری |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| آرد | ۲ ۱/۴ پیمانه |

| | |
|---|---|
| بکینگ پودر | ۱ $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری |

### طرز تهیه

کمپوت را در آبکش ریخته، نصف پیمانه از شربت آن را نگه دارید. کره، شیر، شربت نگه‌داشته شده کمپوت آناناس و شکر را در یک کاسه مخلوط کرده به مدت ۵ دقیقه با درجه زیاد (یا ۶۰۰ وات) بپزید. سپس در مواد لازم جوش شیرین نیامده! ریخته هم بزنید و ۵ دقیقه صبر کنید. پس از آن تخم مرغ را که کمی زده شده و آرد الک شده را اضافه کرده هم بزنید و مخلوط را در یک ظرف گرد چرب شده ۲۰ سانتی‌متری ریخته به مدت ۲۵ دقیقه با درجه ۱۸۰ درجه سانتی گراد (درجه پخت مرکب گریل و مایکروفر) بپزید، سپس ۵ دقیقه صبر کرده و آن را روی شبکه سیمی قرار داده تا سرد شود (اگر مایلید) آن را با خامه زده شده، آناناس و پودر نارگیل تزئین کنید.

## کیک خامه‌ای با شربت لیمو

### مواد لازم

| | |
|---|---|
| کره | ۲۵۰ گرم |
| پوست لیموی رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| شکر | ۱ $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ | ۳ عدد |
| خامه ترش یا ماست خامه‌ای چکیده | $\frac{۳}{۴}$ پیمانه |
| بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| آرد سفید | ۱ $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |

### مواد لازم برای شربت لیمو

| | |
|---|---|
| آب‌لیمو | $\frac{۱}{۳}$ پیمانه |
| شکر | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |

### طرز تهیه

کره، پوست لیمو و شکر را بزنید تا پوک و سبک شود تخم‌مرغ‌ها و خامه ترش را اضافه

کنید و بعد از افزودن هر یک خوب هم بزنید. سپس آرد الک شده را ریخته مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود و بعد مخلوط را داخل ظرف گرد ۲۰ سانتی‌متری چرب شده بریزید و به مدت ۲۵ دقیقه روی درجه ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (پخت مرکب در گریل و مایکروفر) بپزید. سپس ۵ دقیقه صبر کنید تا سرد شود) و بعد روی شبکه سیمی که یک سینی زیر آن گذاشته‌اید قرار داده و شربت داغ را به‌طور یک نواخت روی کیک داغ بریزید.

### طرز تهیه شربت لیمو

آب‌لیمو و شکر را در یک ماهی‌تابه ریخته روی گاز بگذارید هم بزنید تا شکر حل شود و مخلوط به جوش آید.

## کیک قهوه

**زمان پخت: ۸ دقیقه**

### مواد لازم برای ۹ نفر

| | |
|---|---|
| **کره یا مارگارین نرم شده** | **۱/۲ پیمانه** |
| **شکر** | **۱/۲ پیمانه** |
| **تخم‌مرغ** | **۲ عدد** |
| **وانیل** | **۱/۲ قاشق‌چایخوری** |
| **آرد** | **۱/۵ پیمانه** |
| **جوش شیرین** | **۱/۲ قاشق‌چایخوری** |
| **بکینگ پودر** | **۱/۲ قاشق‌چایخوری** |
| **خامه ترش یا ماست خامه‌ای چکیده** | **۱/۲ پیمانه** |

## مواد لازم جهت روی کیک

| | |
|---|---|
| شکر سرخ | $\frac{۱}{۳}$ پیمانه سرپر |
| آرد | ۲ قاشق غذاخوری |
| گردوی خردشده | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| دارچین | $\frac{۱}{۴}$ قاشق‌چایخوری |
| نمک | $\frac{۱}{۸}$ قاشق‌چایخوری |
| کره یا مارگارین | ۲ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه

در یک کاسه متوسط، شکر و کره را خوب بزنید (می‌توانید قبل از زدن آن را کمی گرم کنید تا راحت‌تر زده شود) تا به شکل کرم درآید، سپس تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده خوب هم بزنید. آرد، جوش‌شیرین وبکینگ‌پودر الک شده و خامه ترش را هم افزوده خوب مخلوط کنید. اکنون مواد روی کیک را با هم مخلوط کنید تا گلوله گلوله شود. نیمی از مایع کیک را در یک ظرف کیک (۲۰ سانتی‌متری) بریزید و نیمی از مخلوط روی کیک را روی مایع اصلی کیک بریزید، به‌دقت بقیه مایع کیک را روی آن ریخته و دوباره مخلوط رویی باقی‌مانده را روی سطح کیک پهن کنید. و به مدت ۴ دقیقه با درجه ۶۰ درصد بپزید، اگر کیک به‌طور نامنظم بالا آمده ظرف را به اندازه $\frac{۱}{۴}$ دور بچرخانید و به مدت ۴ دقیقه با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. (یا تا زمانی که اگر خلال دندان را در آن فرو کنید تمیز بیرون آید) پس از پخت ۳ دقیقه صبر کرده به صورت گرم سرو نمایید.



# کیک گردویی با کدو

**زمان پخت: ۱۵ دقیقه**



## مواد لازم برای ۱۸ - ۱۲ نفر

| | |
|---|---|
| شکر | ۱ پیمانه |
| دارچین | ۲ قاشق چایخوری |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| روغن مایع | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| ماست | $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| وانیل | ۱ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| کدوی رنده شده | ۱ پیمانه |
| آرد | $1\frac{3}{4}$ پیمانه |
| جوش شیرین | ۱ قاشق‌چایخوری |
| نمک | $\frac{1}{4}$ قاشق‌چایخوری |
| گردوی خرد شده | $\frac{2}{3}$ پیمانه |

## طرز تهیه

یک ظرف گرد (به گنجایش ۶ پیمانه) مناسب مایکروفر را چرب کرده مخلوط ۲ قاشق چایخوری شکر و دارچین را روی سطح چرب شده بپاشید و ظرف را تکان دهید تا سطح ظرف به‌طور یک نواخت از مواد ریخته شده پوشیده شود و اضافی آن را به مخلوط زده شده تخم‌مرغ، شکر، روغن، ماست، وانیل و کدو افزوده و مجدداً خوب هم بزنید. سپس در ظرفی که قبلاً با شکر و دارچین آماده کرده‌اید بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه با درجه ۷۰ درصد بپزید (یا تا زمانی‌که اگر خلال دندان یا چنگال را در آن فرود کنید تمیز بیرون آید) اگر به نظر می‌رسد که کیک به‌طور غیر یک نواخت بالا آمده است ظرف را بچرخانید (اگر مایکروفر سینی چرخان ندارد) وقتی کیک کاملاً سرد شد آنرا از قالب جدا کنید و با چاقو برش دهید.

# مافین کشمش

زمان پخت: ۹-۶ دقیقه



## مواد لازم برای تهیه ۱۸ مافین

| | |
|---|---|
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| دوغ بدون چاشنی و نمک (گازدار) | ۱ پیمانه |
| آرد سفید | ۱ ۱/۴ پیمانه |
| شکر سرخ | ۳/۴ پیمانه |
| جوش شیرین | ۱ قاشق‌چایخوری |
| نمک | ۱/۴ قاشق‌چایخوری |
| کشمش | ۱ پیمانه |
| روغن مایع | ۱/۴ پیمانه |
| گردوی خرد شده در صورت تمایل | ۱/۴ پیمانه |

## طرز تهیه

در یک کاسه کوچک تخم‌مرغ و دوغ را بزنید و در بقیه مواد ریخته مخلوط کنید و خوب هم بزنید. سپس با قاشق مخلوط را داخل ۶ فنجان یا ظرف مافین مناسب مایکروفر (که پوشش‌های کاغذی مخصوص داخل آن گذاشته‌اید) بریزید و سعی کنید که فنجان تا نیمه پر باشد و هر ۶ مافین را هم‌زمان به مدت ۳ - ۲ دقیقه (یا تا زمانی که کاملاً پخته و دیگر حالت خمیری نداشته باشد) با درجه زیاد (ماگزیمم قدرت) بپزید. در مورد بقیه مافین‌ها همین کار را تکرار کنید.



# مافین هویج و گردو



## مواد لازم برای حدوداً ۱۸ عدد

| | |
|---|---|
| هویج رنده شده | ۱ پیمانه |
| بکینگ‌پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| دارچین | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| شکر سرخ | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |
| گردوی خرد شده | $\frac{۱}{۴}$ پیمانه |
| شیر | $\frac{۲}{۳}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| کره آب شده | ۶۰ گرم |
| آب‌لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| مغزگردو | دو نیم شده به مقدار لازم |
| کشمش بی‌دانه | $\frac{۱}{۲}$ پیمانه |

## طرز تهیه

هویج، کشمش، آرد الک شده، شکر سرخ، دارچین و گردو را در کاسه با هم مخلوط کنید و در شیر و تخم‌مرغ، کره و آب‌لیموی مخلوط شده هم بزنید و خوب مخلوط کنید تا مواد یک‌دست شوند. یک قاشق‌چایخوری پر از مخلوط را در ظرف چرب شده مافین ریخته و نیمه‌های گردو (اگر مایلید) روی آن قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. با بقیه مواد همین کار را تکرار کنید.

# نان زیره‌ای

## مواد لازم برای تهیه یک قرص نان

| | |
|---|---|
| آرد سفید | ۳۵۰ گرم |
| شکر | ۷۵ گرم |
| بکینگ پودر | $\frac{۳}{۴}$ قاشق‌چایخوری |
| نمک | ۱ قاشق‌چایخوری |
| کره یا مارگارین | ۳۷ گرم |
| کشمش | ۱۷۵ گرم |
| زیره | ۱ قاشق غذاخوری |
| رنده پوست پرتقال | ۱ قاشق غذاخوری |
| دوغ (گاز دار) | ۳۰۰ میلی‌لیتر |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| جوش شیرین | ۱ قاشق‌چایخوری |

## طرز تهیه

۱- آرد، شکر، بکینگ‌پودر و نمک را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و سپس کره را اضافه کرده مخلوط کنید و بعد کشمش، زیره و پوست پرتقال را اضافه کرده هم بزنید. تخم‌مرغ و دوغ و جوش‌شیرین را در یک کاسه کوچک خوب بزنید تا مخلوط شود. مخلوط مایع را داخل مواد خشک ریخته و تا حدی هم بزنید که فقط مواد خشک رطوبت را جذب کند و خمیر یک‌دستی به‌دست آید.

۲- روی یک سطح صاف کمی آرد بپاشید و به سرعت خمیر را به مدت ۲ - ۱ دقیقه ورز دهید سپس آن را به شکل گرد (یا یک توپ) درآورده، یک برش به‌علاوه بالای خمیر که عمق آن حدود ۱/۵ سانتی‌متر باشد ایجاد کنید. یک کاغذ پارافینه یا روغنی داخل کاسه چینی قرار داده و خمیر را درون آن قرار دهید. و درب ظرف را نبندید.

۳- خمیر را به مدت ۱۲- ۱۱دقیقه (یا تا زمانی‌که خمیر سفت و خشک شود یا خود را بگیرد) با درجه متوسط مایل به زیاد در مایکروفر بگذارید. پس از پایان این زمان ۱۰ دقیقه صبر کرده، سپس آن را از کاسه خارج کنید و قبل از سرو بگذارید ۱۰ دقیقه، دیگر بماند.

# پودینگ نان زنجبیلی

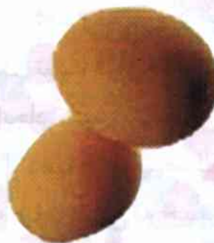
این پودینگ دسری مناسب برای روزهای سرد زمستانی است.

## مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

| | |
|---|---|
| شکر سرخ، کوبیده | ۱ قاشق غذاخوری |
| گردو | ۸ نیمه |
| هلو، نصف شده و هسته گرفته | ۴ عدد |
| آرد سبوس‌دار | ۱۳۰ گرم یا $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| جوش شیرین | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| زنجبیل ساییده | ۱ $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| دارچین | ۱ قاشق چایخوری |
| شیره قند | ۱۱۵ گرم یا $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| تخم‌مرغ | ۱ عدد |
| شیر، سرشیرگرفته | ۱۲۰ میلی‌لیتر یا $\frac{1}{2}$ پیمانه |
| روغن آفتابگردان | ۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{1}{4}$ پیمانه |

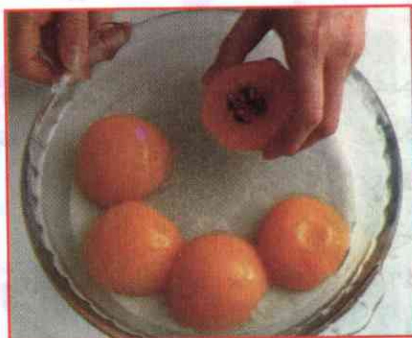
## طرز تهیه

۱- یک قالب مناسب مایکروفر را انتخاب کنید کف و کناره‌ها را با برس روغن بمالید کاغذ روغنی پهن کنید و تمام سطح را شکر سرخ[1] بپاشید. مطابق شکل نیمه‌های گردو را وسط هلوها قرار دهید و داخل ظرف بچینید.



۱. شکر سرخ باعث می‌شود ظاهر دسر برشته و جذاب‌تر بنظر رسد.

۲- مطابق شکل نیمه‌های گردو را وسط هلوها قرار دهید و داخل ظرف بچینید.



۳- آرد، جوش‌شیرین، زنجبیل و دارچین الک شده را به شکر اضافه کنید و هم بزنید. تخم‌مرغ، شیر و روغن را مخلوط کرده خوب بزنید، و با مواد خشک خوب مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود.

۴- مخلوط را به‌طور یک نواخت روی هلوها ریخته و مایکروفر را به مدت ۸ - ۶ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (یا تا زمانی که مخلوط در کناره‌های ظرف چروک شده و از دیواره فاصله بگیرد. اما سطح آن هنوز مرطوب به نظر رسد). سپس ۵ دقیقه صبر کنید. آن را در یک ظرف مناسب برگردانید.



# بستنی ماست میوه‌ای با عسل

## مواد لازم برای ۶ - ۴ نفر

| | |
|---|---|
| سیب، پوست گرفته و ریز خرد شده | ۲ عدد |
| موز رسیده حلقه حلقه شده | ۴ عدد |
| آب‌لیمو | یک قاشق غذاخوری |
| عسل | ۲ قاشق غذاخوری |
| ماست، شیرین و کم آب | ۲۵۰ گرم یا ۱ پیمانه |
| دارچین | $\frac{1}{2}$ قاشق‌چایخوری |

بیسکویت ترد و تازه و مغز فندق ورقه شده و برش‌هایی از موز برای سرو

## طرز تهیه

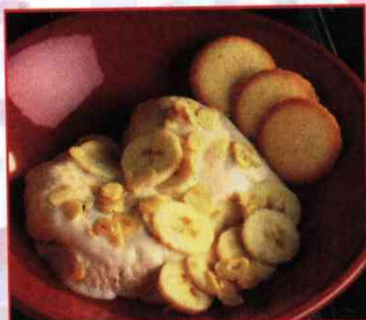
۱- سیب‌ها را در یک کاسه کوچک مایکروفر قرار دهید، در آن را بسته و مایکروفررا به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید، سپس بگذارید سرد شود.

۲- موزها را با آب‌لیمو، عسل، ماست و دارچین در یک غذاساز یا مخلوط کن ریخته تا به شکل صاف و خامه‌ای درآید. سیب‌های پخته را اضافه کرده و دستگاه را به مدت کوتاهی روشن کرده تا مخلوط شود.



۳- مخلوط را در یک ظرف مناسب فریز کنید تا سفت شود. مجدداً در غذاساز یا مخلوط کن بریزید تا فرم بستنی به خود بگیرد.

۴- یک بار دیگر فریز کنید. پس از آن در هوای اتاق به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا نرم شود و با فندق و برش‌های موز سرو کنید.



# پودینگ پاییزی

## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| نان تست که حداقل یک روز مانده باشد | ۱۰ برش |
| سیب سفت پوست و هسته گرفته و قاچ یا خرد شده | ۱ عدد |
| آلوی رسیده دو نیم شده و هسته گرفته | ۲۲۵ گرم |
| زغال اخته یا توت جنگلی | ۲۲۵ گرم |
| آب | ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری |
| شکر | ۷۵ گرم یا ۶ قاشق غذاخوری |



## طرز تهیه

۱- یک لایه از نان تست (بزرگ برش نزده) را جدا کرده و دایره‌ای به قطر ۷/۵ سانتی‌متر ببرید و بقیه نان را به ۲ قسمت تقسیم (ا زروی عرض) کنید.



۲- نان گرد را در ته یک کاسه پودینگ ۱/۲ لیتری (۵ پیمانه‌ای) قرار داده و سپس تکه‌های دیگری که بریده‌ایم در کناره‌های کاسه (از روی بلندی) قرار می‌دهیم.



۳- سیب، آلو، توت جنگلی (زغال اخته)، آب و شکر را در یک کاسه مایکروفر مخلوط کرده و در آن را بسته و در مایکروفر به مدت ۸ - ۷ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته تا شکر حل شود و مایع شروع به بالا آمدن کند (میوه‌ها نرم شود)، در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید.

۴- مایع را نگه‌داشته و با قاشق میوه‌ها را در ظرفی که نان‌ها را در آن گذاشته‌ایم انتقال دهید. روی آن را با نان‌های باقی‌مانده پوشانده، سپس با قاشق، مایع باقی‌مانده را روی آن بریزید.

۵- در ظرف را با یک نعلبکی یا بشقاب بسته و یک وزنه روی آن قرار دهید. تمام شب آن را در یخچال بگذارید تا سرد سرد شود. سپس آن را در یک بشقاب سرو برگردانده و با ماست کم‌چربی سرو کنید.



# سیب پخته با زردالو



## مواد لازم برای ۶ نفر

| | |
|---|---|
| برگه زردالو خرد شده | ۷۵ گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) |
| گردوی خرد شده | ۵۰ گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) |
| پوست لیموی رنده شده | ۱ قاشق‌چایخوری |
| دارچین | $\frac{۱}{۲}$ قاشق‌چایخوری |
| شکر سرخ کوبیده | ۸۰ گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) |
| کره | ۱۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری |
| سیب قرمز بزرگ | ۶ عدد |
| کرهٔ آب شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| آب یا آب میوه | ۱۲۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) |

## طرز تهیه

۱- برگه زردالو، گردو، پوست لیمو و دارچین را در یک کاسه بریزید، سپس شکر و کره را اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.



۲- هسته سیب‌ها را بدون این‌که آن‌ها را قاچ کنید با نوک چاقو یا پوست گیر از بالا درآورید سپس به پهنای ۱/۵ - ۱ سانتی‌متر از بالا آن‌ها را پوست بگیرید و سوراخ وسط را کم‌کم گشاد کنید.



۳- مواد مخلوط شده را با قاشق درون سیب‌ها جا دهید.

۴- سیب‌های پر شده را در یک ظرف بزرگ مایکروفر پهلوبه‌پهلوی هم به شکل مرتبی قرار دهید.



۵- سیب‌ها را با کره آب شده برس بزنید و آب یا آب میوه را دور آن‌ها بریزید و مایکروفر را به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه‌های این زمان سیب‌ها را جابه‌جا کنید تا سیب‌ها نرم و پخته شوند و داغ سرو نمایید.



## نان سودا با مریم گلی

این نان فوق‌العاده، در مقایسه با نانی که با خمیر مایه درست شده دارای بافت مخملی و نرم و عطر قوی مریم گلی است.

## مواد لازم

| | |
|---|---|
| آرد سبوس‌دار | ۳۵۰ گرم (۳ پیمانه) |
| آرد سفید | ۱۱۵ گرم (۱ پیمانه) |
| نمک | ۱ قاشق‌چایخوری |
| جوش شیرین | ۲ قاشق‌چایخوری |
| مریم گلی تازه ریز شده (یا سبزیجات تازه خرد شده[1]) | ۲ قاشق غذاخوری |
| دوغ گازدار | ۳۰۰ الی ۴۵۰ میلی‌لیتر ($1\frac{1}{4}$ - $1\frac{3}{4}$ پیمانه) |

## طرز تهیه

۱- مواد خشک را الک کرده در یک کاسه بزرگ بریزید.



۲- مریم گلی را اضافه کرده و به اندازه کافی دوغ اضافه کرده تا خمیر صاف و نرمی درست شود.



۱. ریحان، شوید، ترخون، مرزن جوش، آویشن، گشنیز، جعفری.

۳- خمیر را به شکل یک نان گرد (یا به شکل ،خمیر همبرگر) درآورید و در یک بشقاب (که کمی چرب شده باشد) قرار دهید و یک برش به‌علاوه بزرگ و عمیق در بالای آن بزنید.



۴- مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید، سپس نیم دور بشقاب را بچرخانید ومایکروفر را به مدت ۳ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. بالای نان را زیر یک گریل از قبل گرم شده قرار دهید تا اگر دوست دارید روی آن برشته شود. سپس ۱۰ دقیقه صبر کنید و بعد آن را روی یک میله مشبک قرار داده تا سرد شود که بهتر است در همان روز مصرف شود.



**نکته**
**به جای مریم گلی می‌توانید از اکلیل کوهی که ریز خرد شده باشد استفاده کنید.**

## مایکروفر گریل‌دار

این دستور برای پخت در مایکروفرگریل‌دار مناسب است. برای کسب نتیجه دلخواه از راهنمایی‌های مربوط به زمان‌بندی دفترچه سازنده مایکروفر خود پیروی کنید.

# کلوچه پنیر و آویشن

### مواد لازم برای ۱۸ کلوچه

| | |
|---|---|
| آرد سبوس‌دار | ۱۱۵ گرم (۱ پیمانه) |
| آرد ورآور[1] | ۱۱۵ گرم (۱ پیمانه) |
| بکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| نمک | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| کره | ۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری |
| خردل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| آویشن خشک | ۲ قاشق چایخوری |
| پنیر چدار[2] که ریز رنده شده باشد | ۷۰-۵۰ گرم |
| گردو یا گردوی امریکایی خرد شده | ۵۰ گرم( $\frac{1}{3}$ پیمانه) |
| شیر | ۱۲۵ میلی‌لیتر یا $\frac{1}{2}$ پیمانه |

### طرز تهیه

۱- دو نوع آرد را در یک کاسه الک کرده نمک به آن اضافه کنید. کره را به قطعات کوچک تقسیم کنید و آن را در آرد ریخته مالش دهید تا مخلوط به شکل خرده‌های نان درآید.

---

۱. آردی که شامل ماده‌ای‌است که موجب ورآمدن خمیر می‌شود و در هنگام پخت نیازی‌به بکینگ پودر ندارد. اگر این آرد در دسترس بود از آرد معمولی‌استفاده کرده و ۱ قاشق بکینگ پودر به آن اضافه کنید.
۲. cheddar پنیر سفت مایل به زرد.



۲- خردل، آویشن و پنیر رنده شده را اضافه کرده سپس در شیر کافی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید به آرامی خمیر را ورز دهید.

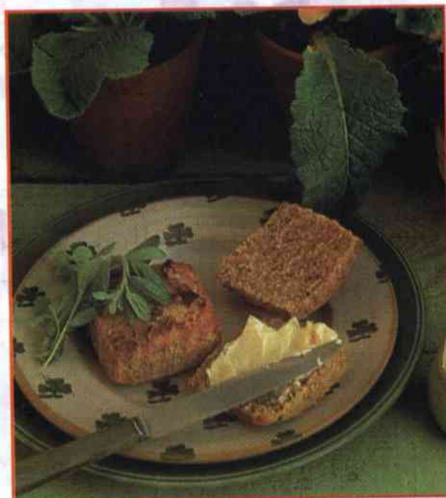


۳- خمیر را به‌صورت لوله‌ای به ضخامت ۲ سانتی‌متر روی یک سطح آرد پاشیده قرار دهید و آن را به حدود ۱۸ کلوچه مربع شکل به اضلاع ۵ سانتی‌متری تقسیم کنید.

۴- کلوچه‌ها را با کمی شیر برس زده و گردوها را روی آن‌ها بپاشید. سپس کلوچه‌ها را روی یک تکه کاغذ روغنی مخصوص (که کلوچه به آن نچسبد) در مایکروفر قرار دهید. کلوچه‌ها باید از هم فاصله داشته باشند. سپس مایکروفر را به مدت ۳ - ۳/۵ دقیقه روی

درجه زیاد بگذارید و ۲ بار در حین پخت آن‌ها را جابه‌جا کنید.

۵- نوک یک سیخ یا چنگال را وسط هر کلوچه فرو برید، اگر چیزی به آن نچسبید یعنی کلوچه پخته است. کلوچه‌هایی را که خوب پخته نشده دوباره در مایکروفر بگذارید و به‌مدت ۳۰ ثانیه دیگر روی درجه زیاد بگذارید. و سپس اگر دوست دارید، زیر یک گریل داغ قرار دهید تا طلایی شود و گرم سرو کنید. (اگر دوست دارید نصف کرده به آن کره بمالید.)



## مواد جایگزین

برای کلوچه خردل و سبزی از ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده یا پیازچه (پیاز کوهی) به‌جای آویشن خشک و ۱ قاشق چایخوری خردل دایجون فرانسوی به‌جای خردل خشک استفاده کنید. از ۵۰ گرم پسته نیز می‌توان به‌جای گردو یا گردوی آمریکایی استفاده کرد.

## شیرینی نارگیلی

به‌راحتی می‌توانید یک‌سری از این شیرینی را درست کرده و به عنوان یک عصرانه مطلوب برای بچه‌ها نگه دارید.

## مواد لازم برای تهیه حدود ۱۵ عدد

| | |
|---|---|
| پودر نارگیل | ۲۲۵ گرم (۱ پیمانه) |
| شکر پودر شده | ۱۱۵ گرم ( $\frac{1}{2}$ پیمانه) |
| وانیل | $\frac{1}{8}$ قاشق‌چایخوری |
| سفیده تخم‌مرغ | ۲ عدد |
| آب‌لیمو | $\frac{1}{2}$ قاشق‌چای‌خوری |
| روغن برای چرب کردن | به میزان لازم |

## طرز تهیه

۱- پودر شکر و سفیده را با هم‌زن خوب می‌زنیم تا کش‌دار شود، وانیل و آب‌لیمو را افزوده مجدداً هم می‌زنیم. پودر نارگیل را اضافه کرده با قاشق هم بزنید.

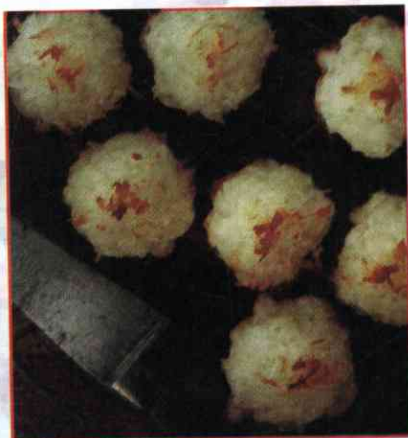
۲- با یک قاشق کوچک گلوله‌های هرمی شکل درست کنید و با فاصله روی یک کاغذ روغنی یا شبکه مایکروفر قرار دهید.



۳- مایکروفر را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با قدرت زیاد (یا تا زمانی‌که شیرینی‌ها خود را بگیرند ولی درون آن‌ها هنوز نرم باشد) بپزید. اگر دوست دارید روی شیرینی‌ها را با گریل مایکروفر برشته کنید.

**نکته:**

**به طور مرتب مراحل پخت شیرینی نارگیلی را چک کنید زیرا اگر بیش از حد پخته شود سفت می‌شود.**



۴- با یک تیغه پهن مخصوص زیر و رو کردن‌شیرینی‌ها را از کف‌سینی‌جدا کرده بگذارید سرد شود و بعد آنها را از سینی پخت بردارید.









## پیوست ۱

# جداول پخت و دیفراست کردن







# پخت ماهی و میگو و دیگر آبزیان

| مواد | تعداد و وزن (گرم) | درجه |
|---|---|---|
| ماهی‌روغن | ۲ استیک ۲۲۵ گرمی | |
| استیک‌های بخارپز | ۴ استیک ۲۲۵ گرمی | زیاد |
| فیله | ۴۵۰ گرم | |

فیله‌های ماهی را در یک ظرف مایکروفر بچینید، به‌طوری که قسمت‌های نازک‌تر (دُم) در مرکز یا وسط ظرف قرار گیرد. هر گونه پوست یا تکه آویزان استیک را تا زده و با یک خلال دندان نگه دارید. کمی کره، نمک و فلفل روی آن‌ها بمالید، سپس کمی آب‌لیمو روی آن‌ها بریزید، با درب بسته، مایکروفر را به مدت ۷ - ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم فیله، یا ۵ دقیقه برای استیک ۲۲۵ گرمی (هر کدام ۲۲۵ گرم وزن داشته باشد) و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ استیک (هر کدام ۲۲۵ گرم) روی درجه زیاد قرار دهید. طی زمان پخت یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. سپس همان‌طور که درب آن بسته است ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

| مواد موردنظر | درجه | تعداد و وزن |
|---|---|---|
| کیک ماهی[1] | زیاد | ۴ کیک ۷۵ گرمی |

۱. نوعی غذاست که به شکل کیک کوچک و گردی با ماهی‌و سیب زمینی‌پخته درست می‌شود، معمولاً روی آن را با پودر نان می‌پوشانند و در روغن سرخ می‌کنند. و در این کتاب به اسم کوفته ماهی آمده است.



کیک ماهی را در یک ظرف پهن و کم‌عمق مایکروفر قرار داده و با کمی کره آب شده برس بزنید (در صورت تمایل). مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله آن را زیرورو کنید. این زمان مربوط به کیک ماهی تازه یا سرد است (کیک ماهی‌های منجمد را قبل از پخت آب کنید) قبل از سرو ۳-۲ دقیقه صبر کنید. اگر بخواهید می‌توانید کیک ماهی را در تابه مایکروفر که قبلاً داغ شده بپزید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| ماهی درسته ریز (کولی و کیلکا) | زیاد | ۲<br>۴ |
| | | ۶ |
| | | ۸ |
| | | ۱۲ |

برای کسب بهترین نتیجه آن‌ها را در یک تابه مایکروفر که از قبل داغ شده بپزید. مایکروفر را به مدت ۱/۵ دقیقه، برای ۲ عدد و ۲ دقیقه برای ۴ عدد و ۳ دقیقه برای ۶ عدد و ۴ دقیقه برای ۸ عدد ماهی ریز، روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در نیمه زمان پخت زیرورو کنید. این زمان برای ماهی‌های ریز یخ‌زده است، ۱ الی ۲ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی هالیبوت[۱]<br>۲استیک ماهی | زیاد | هر کدام ۲۲۵ گرم |

هر گونه پوست یا قسمت آویزان را تا زده با خلال چوبی نگه‌دارید و در یک ظرف پهن و کم‌عمق مایکروفر قرار دهید و کمی نمک، کره، فلفل و آب‌لیمو روی آن بریزید، سپس در ظرف را بسته و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| قزل‌آلا | زیاد | هر ۴۵۰ گرم |

قبل از پخت سر آن را جدا کرده، روده آن را درآورید و شکم آن را تمیز کنید، چند جای پوست آن را چاک دهید تا از ترکیدن به هنگام پخت جلوگیری شود. روی آن را نمک، فلفل و آب‌لیمو بمالید و در یک ظرف پهن قرار دهید. اگر خواستید دم آن را می‌توانید با فویل بپوشانید (برای جلوگیری از خشک شدن) با کاغذ روغنی روی ظرف را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار زیرورو کنید. پس از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه بعد از پخت، سرو کنید. (در مورد استفاده از فویل به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که اجازه این کار را دارید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| ماهی دودی<br>فیله | زیاد | ۲<br>۴<br>۸ |

اگر ماهی درسته خریده‌اید سر و دم آن را جدا کنید، و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید. روی آن را طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید و به مدت ۱ الی ۲ دقیقه برای ۲ فیله و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴ فیله و ۶ الی ۷ دقیقه برای ۸ فیله روی درجه

۱. Halibut یک نوع ماهی پهن بزرگ که گوشت لذیذی دارد.

زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار ماهی‌ها را جابه‌جا یا زیرورو کنید پس از ۲ الی ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| شاه میگو[1] (لابستر) | زیاد | ۴۵۰ گرم درسته<br>۴۵۰ گرم دُم |

# گرم کردن شاه میگو پخته و دم

آنها را داخل ظرف پهن مایکروفر قرار دهید و روی آن‌ها را طوری که منفذی برای خروج هوا داشته باشد، بپوشانید. مایکروفر را به مدت ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم شاه‌میگو درسته و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم دُم روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار زیرورو کنید. بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی ماکرل<br>تازه و درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

قبل از پخت سر ماهی را جدا کرده، آن‌را تمیز کنید. با چاقو چند چاک روی پوست آن بزنید، تا مانع ترکیدن گوشت هنگام پخت شود. سپس آن‌را در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده با نمک و فلفل و آب‌لیمو مزه‌دار کنید. روی آن‌را با کاغذ روغنی پوشانده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را زیرورو کنید. پس از ۲ تا ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| صدف ماسل[2]<br>تازه، بخارپز | زیاد | ۶۷۵ |

صدف‌ها را زیر آب سرد خوب مالش داده و بشویید. در یک ظرف مناسب ۵ قاشق

---

۱. ما غالباً میان شاه‌میگو و خرچنگ فرقی نمی‌گذاریم. ولی واقعیت این است که شاه‌میگو از خرچنگ جداست. شاه‌میگو چنگ‌دار لابستر (lobster) و شاه‌میگوی بی‌چنگک کری فیش (cray fish) نامیده می‌شود.

2. mussel

غذاخوری آب و مقداری سرکه سفید بریزید و صدف‌ها را داخل ظرف بچینید. درب ظرف را به‌طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید، برای ۵ دقیقه با قدرت زیاد در مایکروفر بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. با یک کفگیر سوراخ‌دار صدف‌ها را جدا کرده و هر صدفی که باز نمی‌شود را دور بیندازید یا کنار بگذارید. اگر مایل بودید مایع پخت را با کمی کره و آرد غلیظ کنید و با صدف‌ها سرو کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| شاه‌ماهی یا ماهی سفید (درسته و تازه) | | |
| ۲ عدد | زیاد | هر کدام ۲۵۰ گرم |
| ۴ عدد | زیاد | هر کدام ۲۵۰ گرم |

پس از تمیز کردن ماهی، آن را در یک ظرف مسطح بگذارید. با چاقو چند چاک روی پوست آن ایجاد کنید. در ظرف را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ ماهی ۲۵۰ گرمی و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد ۲۵۰ گرمی روی درجه زیاد بگذارید در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را زیرورو کنید پس از ۵ دقیقه وقفه بعد از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی استیک بخارپز | زیاد | ۲ عدد که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد<br>۴ عدد که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد |

ماهی‌ها را در یک ظرف مایکروفر پهن به‌طوری که انتهای باریک آن‌ها در وسط ظرف قرار گیرد، بچینید. کمی کره روی آن مالیده (یا چند تکه کوچک کره در جاهای مختلف آن بگذارید) و به آن نمک، فلفل و کمی آب‌لیمو بزنید، سپس با کاغذ روغنی روی آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و ۴/۵ الی $5\frac{3}{4}$ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را زیرورو کنید.

بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ۴ استیک ماهی (سالمون) | متوسط | هرکدام ۱۷۵ گرم |

با درجهٔ متوسط و زمان ۱۰/۵ تا ۱۱/۵ دقیقه، طبق دستور فوق عمل کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی سالمون درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم<br>۹۰۰ گرم<br>۱/۵ کیلوگرم<br>۱/۷۵ کیلوگرم |

سر ماهی را در صورت تمایل جدا کنید. چند جای پوست آن را شکاف دهید (تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود) با ۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ پیمانه آب جوش و کمی آب‌لیمو در یک ظرف مایکروفر قرار داده و در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه برای یک ماهی ۴۵۰ گرمی، ۸/۵ الی ۱۰/۵ دقیقه برای یک ماهی ۹۰۰ گرمی، ۱۱ الی ۱۴/۵ دقیقه برای یک ماهی ۱/۵ کیلوگرمی و ۱۴/۵ الی ۱۸/۵ دقیقه برای یک ماهی ۱/۷۵ کیلوگرمی روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت ۳ بار بچرخانید. (اگر مایکروفر صفحه گردان ندارد) بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| صدف دو کپه‌ای تازه، بخارپز | متوسط | ۴۵۰ گرم |

صدف را از پوسته خارج کنید و در یک ظرف پهن مایکروفر قرار دهید، با کاغذ جاذب آشپزخانه روی آن را بپوشانید و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط

بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از ۳ دقیقه وقفه بعد از پخت سرو کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| میگو(آب پز) | زیاد | ۴۵۰ گرم<br>۹۰۰ گرم |

در یک ظرف مایکروفر ۲/۵ پیمانه آب، کمی لیمو یا سرکه و چند برگ بو بریزید، میگوهای شسته را داخل ظرف بگذارید و با درب بسته ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۹۰۰ گرم میگو با درجه زیاد بپزید. و در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. پس از ۳ دقیقه وقفه در آبکش ریخته، پوست آن را بکنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی حلوا<br>تازه، بخارپز | متوسط | ۴۵۰ گرم |

فیله‌ها را در یک ظرف مایکروفر طوری بچینید که قسمت‌های باریک دم در وسط ظرف قرار گیرد. کمی کره روی آن بمالید (یا چند نقطه از کره روی جاهای مختلف آن بگذارید) سپس نمک، فلفل و کمی آب‌لیمو زده در آن را ببندید و مایکروفررا به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار فیله‌ها را جابه‌جا کنید و بعد از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس آن را سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ماهی قزل‌آلای درسته | | |
| ۲ عدد | زیاد | هر عدد ۲۵۰ گرم |
| ۴ عدد | زیاد | هر عدد ۲۵۰ گرم |

ماهی را فلس بگیرید، پاک کنید، اندکی آب‌لیمو، نمک و فلفل بمالید و در ظرف دردار کره مالیده بگذارید. چند جای پوست آن را چاک دهید و با درب بسته به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۲۵۰ گرمی و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد قزل‌آلای ۲۵۰ گرمی روی درجه زیاد قرار دهید، در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را زیرورو کنید. بعد از ۵ دقیقه وقفه پس از پخت سرو کنید. اگر شکم ماهی را پر می‌کنید ۱-۲ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| ماهی سفید کوچک<br>فیله‌های بخارپز | زیاد | ۴۵۰ گرم |

فیله‌های ماهی را در یک ظرف پهن مایکروفر قرار داده، طوری بچینید که انتهای باریک دم در وسط ظرف قرار گیرد. سپس کمی کره روی آن بمالید و نمک، فلفل و آب‌لیمو بزنید و در ظرف را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید در نیمه زمان پخت یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید و پس از سه دقیقه وقفه بعد از پخت سرو کنید.



# پخت مرغ و دیگر پرندگان شکاری

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| مرغ تازه درسته | زیاد | ۱کیلوگرم<br>۱/۵ کیلوگرم<br>۱/۷۵ کیلوگرم |

مرغ را بشویید، خشک کنید و پاهای مرغ را ببندید تا مرغ شکل مرتبی داشته باشد. نمک و فلفل زده (یا شکم آن را با مواد دلخواه پر کنید) و سپس آن را وزن کنید تا بتوانید زمان پخت را محاسبه کنید. نصف زمان پخت، سینه مرغ را به سمت کف ظرف قرار داده و در نیمه بعدی سینه را به سمت بالا قرار دهید (اگر دوست داشتید کمی زعفران به آن مالیده تا خوش‌رنگ و خوش عطر شود) اگر لازم بود نوک بال‌ها را با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس مایکروفر را به مدت ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای یک مرغ ۱ کیلوگرمی، ۱۸ الی ۲۴ دقیقه برای یک مرغ ۱/۵ کیلوگرمی و ۲۵ الی ۳۶ دقیقه برای مرغ ۱/۷۵ کیلوگرمی روی درجه زیاد بگذارید. سپس با فویل آن را بپوشانید. ۱۵- ۱۰ دقیقه وقفه پس از پخت می‌باشد.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| قطعات مرغ | | |
| ۱ قطعه | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| ۲ قطعه | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| ۴ قطعه | زیاد | ۲۲۵ گرم |

با یک چنگال قطعات را سوراخ کنید اگر مایل بودید مواد سوخاری یا زعفران را با برس روی آن بمالید و یا با یک کاغذ روغنی کره مالیده شده بپوشانید. (اگر مواد سوخاری یا زعفران زده‌اید بعد از پخت می‌توانید زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته و ترد کنید) مایکروفر را به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۱ قطعه ۲۲۵ گرمی، ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای دو عدد ۲۲۵ گرمی و ۱۸ الی ۲۴ دقیقه برای ۴ عدد ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید (۱۰ - ۵ دقیقه

وقفه پس از پخت)

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| قسمت پایین ران | | |
| ۲ عدد | زیاد | ــــ |
| ۴ عدد | زیاد | ــــ |
| ۸ عدد | زیاد | ــــ |

طبق دستور فوق مرغ را آماده کنید. در مایکروفر به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ عدد و ۱۶ الی ۱۹ دقیقه برای ۸ عدد روی درجه زیاد بگذارید تا بپزد. (۱۰ - ۵ دقیقه وقفه پس از پخت)

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| ران کامل مرغ | | |
| ۸ عدد | زیاد | ــــ |

مانند دستور قطعات مرغ آماده کنید و به مدت ۱۷ الی ۲۰ دقیقه برای ۸ عدد روی درجه زیاد بگذارید، (۱۰- ۵ دقیقه وقفه پس از پخت)

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| سینه مرغ | | |
| ۲ عدد | زیاد | ــــ |
| ۴ عدد | زیاد | ــــ |

مانند قبل مرغ را آماده کنید. به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲ قطعه و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۴ سینه روی درجه زیاد بگذارید. و ۵ الی ۱۰ دقیقه پس از پخت سرو کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| جگر تازه (یا اگرفریزی است نرم شده باشد) | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

جگر را بشویید. چند جای آن را با وسیله‌ای نوک تیز سوراخ کنید. با یک تکه کره در ظرف مایکروفر بگذارید و روی آن را طوری که منفذی برای خروج بخار داشته باشد بپوشانید. به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید، طی زمان پخت ۲ بار هم بزنید و پس از ۲ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| اردک[1] تازه سرخ یا برشته | | |
| ۱ عدد درسته | زیاد | ۱۷۵۰ گرم |
| ۱ عدد درسته | | ۲۲۵۰ گرم |
| ۱ عدد درسته | | هر ۴۵۰ گرم |

اردک را شسته، خشک کنید و پاهای آن را ببندید، ظاهر را جمع و جور کنید و قسمت آویزان پوست دم یا غیره را با یک خلال چوبی به قسمت بدنه وصل کنید. چند جای آن را سوراخ کرده و روی یک ۳ پایه یا پشت یک بشقاب در مایکروفر قرار داده تا پخته شود. در نیمی از زمان پخت قسمت سینه را به طرف پایین قرار داده و در نیمی دیگر به طرف بالا قرار دهید و به مدت ۲۸ الی ۳۲ دقیقه برای یک عدد ۱/۷۵ کیلوگرمی و ۳۵ الی ۴۰ دقیقه برای یک عدد ۲/۲۵ کیلوگرمی (و یا ۷ الی ۸ دقیقه به ازای هر ۴۵۰ گرم زمان پخت محاسبه کنید) روی درجه زیاد بگذارید. ۳ بار طی زمان پخت چربی اضافی را برداشته و اگر لازم است قسمت‌های نوک بال‌ها، دم و پاها را با فویل بپوشانید (اگر با توجه به نوع مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید). سپس روی آن را با کاغذ آلومینیوم (بعد از پخت) بپوشانید و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده، سپس سرو نمایید. اگر دوست داشتید می‌توانید پوست روی آن را زیر یک گریل داغ ترد و برشته کنید.

---

۱. در مواردی که وزن از ۱ کیلوگرم بیشتر باشد به ظرفیت مایکروفر و راهنمایی‌های دفترچهٔ آن توجه نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| پرندگان شکاری درسته | | |
| ۱ عدد | زیاد | ۴۵۰ گرم |
| ۲ عدد | زیاد | ۴۵۰ گرم |
| ۱ عدد | زیاد | ۹۰۰ گرم |
| ۲ عدد | زیاد | ۹۰۰ گرم |

آن‌ها را شسته، خشک کنید و پاهای آن را بسته تا به شکل مرتبی درآید و با یک کاغذ روغنی بپوشانید (اگر مایلید با برس روی آن زعفران زده یا مواد سوخاری یا کره بمالید) و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۱ عدد ۴۵۰ گرمی، ۱۸ الی ۲۲ دقیقه برای ۲ عدد ۴۵۰ گرمی، ۲۰ الی ۲۲ دقیقه برای یک پرنده ۹۰۰ گرمی و ۳۵ الی ۴۰ دقیقه برای ۲ عدد ۹۰۰ گرمی روی درجه زیاد بگذارید تا پخته شود. طی زمان پخت ۲ بار آن را زیرورو کنید بعد از پخت ۵ دقیقه صبر کرده، سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| بوقلمون[۱] تازه درسته | زیاد | ۲/۷۵ کیلوگرم<br>۴ کیلوگرم<br>۵/۵ کیلوگرم |

برای بوقلمون بزرگ‌تر از ۵/۵ کیلوگرم زمان پخت به ازای هر ۴۵۰ گرم محاسبه شود. بوقلمون را شسته، خشک کنید (اگر دوست دارید شکم آن را با مواد دلخواه پر کنید) و پاهای آن را بسته یا شکم را دوخته تا شکل آن منظم و مرتب باشد، سپس آن را وزن کنید تا بتوانید زمان پخت را محاسبه کنید (اگر مایلید کره آب شده یا مواد سوخاری یا زعفران را با برس روی آن بمالید) زمان پخت را به ۴ قسمت تقسیم کرده و قسمت سینه را به مدت $\frac{۱}{۴}$ زمان پخت به سمت پایین و در $\frac{۱}{۴}$ دوم یک قسمت پهلو و در $\frac{۱}{۴}$ سوم سمت دیگر پهلو را به طرف پایین قرار داده و در $\frac{۱}{۴}$ آخر قسمت سینه را به طرف بالا قرار دهید. هر قسمتی که زودتر

۱. حتماً به ظرفیت مایکروفر خود در این موارد توجه نمایید.

از قسمت‌های دیگر شروع به پختن می‌کند می‌توانید با فویل بپوشانید (اگر با توجه به مدل مایکروفر خود مجاز به این کار هستید) و به مدت ۴۲ دقیقه برای یک بوقلمون ۲/۷۵ کیلوگرمی، ۶۳ دقیقه برای یک عدد ۴ کیلوگرمی، ۸۴ دقیقه برای یک بوقلمون ۵/۵ کیلوگرمی یا به ازای هر ۴۵۰ گرم ۷ دقیقه (برای بوقلمون‌های بزرگ) روی درجه زیاد بگذارید، وقتی پخته شد با کاغذ آلومینیم بپوشانید و ۱۰ الی ۲۵ دقیقه (بسته به سایز بوقلمون) بگذارید به همان حال باقی بماند و سپس تکه و سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| قسمت پایین ران<br>۲ عدد | اول زیاد و<br>بعد متوسط | ۳۵۰ گرم<br>هر کدام |

ران‌ها را روی یک شبکه مخصوص مایکروفر طوری قرار داده که قسمت‌های گوشتی به سمت پایین باشد (اگر مایل بودید کره یا زعفران یا مواد سوخاری را با برس به آن‌ها بمالید) سپس روی آن را پوشانده و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس به مدت ۱۳ الی ۱۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید. یک‌بار آن را زیرورو کنید. پس از پخت ۵ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| سینه بوقلمون<br>۲ قطعه<br>۴ قطعه | متوسط | <br>هر کدام ۲۲۵ گرم<br>هر کدام ۲۲۵ گرم |

اگر دوست دارید کمی آن را بکوبید تا پهن شود و سپس در یک ظرف پهن قرار دهید. (اگر مایل بودید مواد سوخاری، کره یا زعفران به آن بزنید) وَ به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵ گرمی و ۱۶ الی ۱۸ دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵ گرمی روی درجه متوسط بگذارید و یک‌بار آن را زیرورو کنید پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

۱. در مواردی‌که از پودر سوخاری استفاده می‌کنید باید نخست آن را زیر گریل برشته کنید.

# پخت گوشت قرمز

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| گوشت گوساله ران یا سردست | اول زیاد و بعد متوسط | ۴۵۰ گرم |

ایده آل این است که گوشت را روی سه پایه سیمی مایکروفر یا درون یک کیسه پخت روی پشت یک نعلبکی یا بشقاب قرار دهید. زمان پخت را با توجه به وزن محاسبه کنید و به مدت ۵ دقیقه اول روی درجه زیاد و سپس روی درجه متوسط برای مدت زمان باقی‌مانده بگذارید. در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید.

| مواد | زمان (دقیقه) | کیفیت‌پخت |
| --- | --- | --- |
| هر ۴۵۰ گرم قسمت گردن یا راسته گاو توجه کنید که ۵ دقیقه اول درجه زیاد و سپس‌روی درجه متوسطبگذارید | (بدون استخوان و پهن شده)<br>۸ الی ۹<br>۱۱ الی ۱۲<br>۱۵الی۱۶ | به مقدار کم<br>پخت متوسط<br>خوب |

| مواد | زمان (دقیقه) | کیفیت‌پخت |
| --- | --- | --- |
| هر ۴۵۰ گرم از گوشت دنده جلو و پشت با استخوان ۵ دقیقه اول زیاد و بعد متوسط | ۷ الی ۸<br>۱۳ الی ۱۴<br>۱۵ | کم<br>متوسط<br>خوب |

| مواد | زمان (دقیقه) | کیفیت‌پخت |
| --- | --- | --- |
| هر ۴۵۰ گرم از گوشت دنده جلو و پشت بدون استخوان و صاف شده | ۱۱ الی ۱۲<br>۱۳ الی ۱۴<br>۱۵ الی ۱۶ | کم<br>متوسط<br>خوب |

بعد از پخت با فویل بپوشانید و بگذارید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند و سپس سرو نمائید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| گوشت[1] چرخ کرده گوساله | زیاد | هر ۴۵۰ گرم |

۴۵۰ گرم را در یک ظرف مایکروفر قرار داده و روی آن را پوشانده و در مایکروفر به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ بار هم‌زده تا گوشت به هم نچسبد.

| همبرگر | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ۱ عدد | زیاد | ۱۱۵ گرم |
| ۲ عدد | زیاد | ۱۱۵ گرم |
| ۳عدد | زیاد | ۱۱۵ گرم |
| ۴ عدد | زیاد | ۱۱۵ گرم |

همبرگر در تابه مایکروفر که از قبل گرم شده باشد به‌طور ایده‌آل می‌پزد. اگر به آن دسترسی ندارید همبرگر را روی سه پایه مایکروفر به ترتیب زیر بپزید مایکروفر را به‌مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۱ همبرگر ۱۱۵ گرمی و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۲ همبرگر، ۴/۵ الی ۵ دقیقه برای ۳ همبرگر و ۵ الی ۵/۵ دقیقه برای ۴ همبرگر روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار آن را زیرورو کنید پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| کباب تابه‌ای | زیاد | هر ۴۵۰ گرم |

گوشت گوساله (چرخ کرده) را که نمک و فلفل (یا ادَویه‌جات دلخواه دیگر) زده‌اید در ظرف مایکروفر قرار داده سطح آن را یک‌نواخت کرده و در مایکروفر به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته و سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد مایکروفر را به مدت ۵ دقیقه دیگر روی

۱. توجه داشته باشید که توضیح مربوط به گوشت چرخ کرده یک دستورالعمل غذایی نیست و فقط جهت اطلاع از زمان پخت ارائه شده است.

درجه زیاد بگذارید. سپس با فویل پوشانده ۳ دقیقه صبر کنید و بعد سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| ۲ عدد استیک فِیله | زیاد | هر عدد ۲۲۵ گرم |
| دمبالچه، راسته | زیاد | هر عدد ۲۲۵ گرم |
| ۴ عدد استیک فیله | زیاد | هر عدد ۲۲۵ گرم |

با استفاده از تابه مایکروفر یا بدون آن می‌توان استیک را پخت اگر بدون تابه می‌خواهید استیک را بپزید روی آن را با زعفران یا کره برس بزنید و در یک ظرف مایکروفر که کمی چرب شده باشد قرار داده به مدت ۵ الی ۵/۵ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و ۷/۵ الی ۸/۵ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار زیرورو کنید. اگر از تابه مایکروفر استفاده می‌کنید، قبلاً آن را داغ کرده، کمی روغن اضافه کنید و برس بکشید تا کف آن تماماً چرب شود. استیک را در آن گذاشته و خوب به کف آن فشار دهید و به مدت $2\frac{1}{4}$ الی ۲/۵ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵ گرمی و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۴ استیک ۲۲۵ گرمی روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت آن را زیرورو کنید و پس از پخت ۱ الی ۲ دقیقه بگذارید به همان حال باقی‌بماند و سپس سرو نمایید.

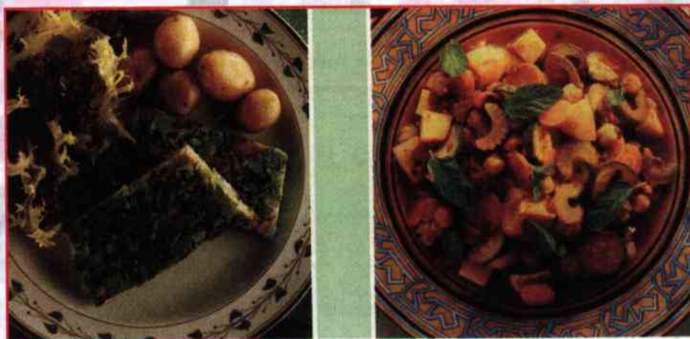
| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| قلوه تازه گوسفند | زیاد | ۱۱۵ گرم |
| و گاو | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| | | ۴۵۰ گرم |

قلوه را نصف کرده و پوسته آن را درآورید. سپس تابه مایکروفر را داغ کرده و ۵ میلی لیتر یا ۱ قاشق چایخوری روغن اضافه کنید و سپس قلوه‌ها را در آن قرار دهید و به مدت ۴ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و دوبار در این فاصله آن‌ها را جابه‌جا کنید و سپس بگذارید به حالت دربسته ۳ دقیقه باقی‌بماند و پس از آن سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| ران و سردست بره | اول زیاد و بعد متوسط | هر ۴۵۰ گرم |

گوشت را در ظرفی روی شبکه سرخ کن مایکروفر یا پشت یک بشقاب (تا کمی سطح آن بالا بیاید) قرار داده و با کمی فویل قسمت‌های نازک (یا قسمت‌هایی که فکر می‌کنید زودتر پخته می‌شود) را بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) و با توجه به وزن زمان پخت را حساب کرده و در مایکروفر روی درجه زیاد برای ۵ دقیقه نخست و بقیه زمان را روی درجه متوسط بگذارید در نیمه زمان پخت گوشت را زیرورو کنید.

| مواد | زمان (دقیقه) | کیفیت پخت |
|---|---|---|
| (هر ۴۵۰ گرم از گوشت) | ۸ الی ۱۰ | کم |
| ران با استخوان | ۱۰ الی ۱۲ | متوسط |
| | ۱۲ الی ۱۴ | خوب |
| (هر ۴۵۰ گرم از گوشت) | ۱۰ الی ۱۲ | کم |
| ران بدون استخوان | ۱۳ الی ۱۵ | متوسط |
| | ۱۶ الی ۱۸ | خوب |
| سردست | ۷ الی ۹ | کم |
| (هر ۴۵۰ گرم از گوشت) | ۹ الی ۱۱ | متوسط |
| | ۱۱ الی ۱۳ | خوب |



| مواد | درجه | تعداد قطعات |
|---|---|---|
| گوشت گُرده گوسفند | زیاد | ۲ قطعه |
| گوشت گُرده گوسفند | زیاد | ۴ قطعه |
| قطعه گوشت بزرگ و ضخَیم | زیاد | ۲ قطعه |
| قطعه گوشت بزرگ وضخیم | زیاد | ۴ قطعه |

گوشت را با موادی مثل پودر سوخاری یا زعفران، برس زده در یک ظرف مخصوص سرخ کن مایکروفر قرار داده و به مدتِ ۶ الی ۷ دقیقه برای ۲ قطعه گرده گاو یا پهلوی گوسفند، ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴ قطعه گوشت، ۶ الی ۸ دقیقه برای ۲ قطعه بزرگ و ضخیم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ قطعه ضخیم روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک بار زیرورو کنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حال بماند و سپس آن را سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| گوشت دنده با استخوان | زیاد | ۱/۲ |

گوشت را از وسط استخوان دنده به دو قسمت تقسیم کرده و هر دو قسمت را کنار هم روی شبکه مایکروفر گذاشته و به مدت ۱۲ دقیقه برای پخت کم، ۱۳ دقیقه برای پخت متوسط و ۱۴/۵ الی ۱۵ دقیقه برای پخت ایده‌آل روی درجه زیاد بگذارید. اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد هر ۳ دقیقه یک بار ظرف غذا را بچرخانید پس از پخت با فویل پوشانده و ۱۰ دقیقه صبر کنید و بعد آن را سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| جگر تازه گوسفند | زیاد | ۴۵۰ گرم |

تابه مایکروفر را قبلاً گرم کنید و ۱ قاشق غذاخوری روغن یا (۱۵ گرم) کره را در آن ریخته و جگر خرد، شسته و خشک شده را در آن بریزید و خوب به کف ظرف فشار دهید. مایکروفر را به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد گذاشته، سپس آن را زیرورو کرده و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک بار آن‌ها را جابه‌جا کنید، پس از پخت

۲ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| سوسیس سایز استاندارد<br>۲<br>۴<br>۸ | زیاد | هر کدام ۵۰ گرم |

سوسیس را در یک ظرف روی شبکه سرخ‌کن مایکروفر (اگر در دسترس است) قرار دهید (و اگر مایلید با مواد سوخاری و یا غیره برس بزنید) یا در تابه مایکروفر که از قبل داغ شده بپزید. یعنی به مدت ۲/۵ دقیقه برای ۲ عدد، ۴ دقیقه برای ۴ عدد و ۵ دقیقه برای ۸ سوسیس روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار زیرورو کنید. قبل از سرو ۲ دقیقه بگذارید به همان حال باقی‌بماند.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| گوشت گوساله<br>گوشت کبابی | زیاد یا متوسط | هرکدام ۴۵۰ گرم |

گوشت را در یک ظرف روی شبکه مایکروفر قرار داده (یا پشت یک بشقاب) زمان پخت را با توجه به وزن به طریق زیر محاسبه کنید (زمان پخت بر اساس درجه زیاد یا متوسط داده شده هر دو خوب نتیجه می‌دهد اما پخت با درجه متوسط برای قطعات بزرگ گوشت یا برش‌هایی که کم‌تر لطیف و نازک هستند ایده‌آل است.) به ازای هر ۴۵۰ گرم، ۸/۵ الی ۹ دقیقه با درجه زیاد یا ۱۱ الی ۱۲ دقیقه با درجه متوسط در نیمه زمان پخت گوشت را زیرورو کنید و پس از پخت با فویل بپوشانید و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را قطعه قطعه کنید.

# پخت سبزیجات

| مواد | درجه | تعداد ساقه |
| --- | --- | --- |
| کنگر فرنگی | زیاد | ۱ |
| | | ۲ |
| | | ۴ |

برگ‌های سفت و بیرونی را دور بریزید، نوک برگ‌های باقی‌مانده را بچینید و ساقه آن‌ها را تمیز کرده بشویید و در یک کاسه بزرگ مایکروفر به‌طور ایستاده قرار دهید. برای هر ۱ ساقه، ۹۰ میلی‌لیتر (۶ قاشق غذاخوری) آب و ۷/۵ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۲}$۱ قاشق چای‌خوری) آب‌لیمو و برای ۲ ساقه، ۱۲۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب و ۱۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب‌لیمو و برای ۴ ساقه، ۱۵۰ میلی‌لیتر ($\frac{۲}{۳}$ پیمانه) آب و ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آبلیمو روی آن بریزید، سپس در آن را بسته و مایکروفر را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۱ عدد، ۱۰ الی ۱۱ دقیقه برای ۲ عدد و ۱۵ الی ۱۸ دقیقه برای ۴ عدد روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله دوباره آن‌ها را جابه‌جا و از مایع ظرف روی آن‌ها بریزید، پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| سیب‌زمینی ترشی | زیاد | ۴۵۰ گرم |

سیب‌زمینی را پوست گرفته حبه کنید و در یک کاسه مایکروفر با ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری آب یا ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره قرار دهید و در آن را بسته و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت باقی‌بماند.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
| --- | --- | --- |
| ساقه‌های تازه و درسته مارچوبه | زیاد | ۴۵۰ |
| مارچوبه تازه خرد شده | زیاد | ۴۵۰ |

مارچوبه درسته را آماده کرده در یک ظرف پهن مایکروفر طوری بچینید که نوک‌های تیز آن به سمت مرکز ظرف باشد سپس ۱۲۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب به آن اضافه کرده در آن را ببندید و مایکروفر را به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه این زمان یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید (ولی باز هم نوک آن‌ها باید به سمت وسط ظرف باشد).

مارچوبه خرد شده را آماده کرده و در یک ظرف پهن و بزرگ مایکروفر قرار داده و ۱۲۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب به آن اضافه کنید. در آن را بسته و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. یک‌بار در این فاصله آن‌ها را جابه‌جا کنید و قبل از سرو بگذارید ۵ دقیقه به صورت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن گرم |
|---|---|---|
| بادنجان تازه خرد شده | زیاد | ۴۵۰ |

بادنجان‌های با پوست را به شکل حبه‌های ۲ سانتی‌متری ببرید، سپس آن‌ها را در یک کاسه مخصوص مایکروفر با ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره قرار دهید. در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و هر ۳ دقیقه یک‌بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۴ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس به آن چاشنی بزنید (نمک و فلفل و ادویه جات دلخواه).

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| بادنجان تازه و درسته | | |
| ۱ عدد | زیاد | هر عدد ۲۲۵ گرم |
| ۲ عدد | زیاد | هر عدد ۲۲۵ گرم |

کلاهک بادنجان را کنده بشویید و خشک کنید با برس کمی روغن به آن بمالید و آن‌ها را سوراخ کنید. سپس روی کاغذ آشپزخانه قرار داده و در مایکروفر به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱ عدد بادنجان و ۴ الی ۶ دقیقه برای ۲ عدد روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله آن را زیرورو کنید پس از پخت ۴ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند، سپس گوشت پخته شده آن را با قاشق درآورده در جایی که لازم دارید به کار برید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| لوبیا سبز تازه | | |
| درسته | زیاد | ۲۲۵ |
| درسته | زیاد | ۴۵۰ |
| خرد شده | زیاد | ۲۲۵ |
| خرد شده | زیاد | ۴۵۰ |

لوبیای درسته یا خرد شده را در یک کاسه مایکروفر قرار داده و ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید. در آن را پوشانده و مایکروفر را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۲۲۵ گرم لوبیاسبز درسته و ۱۵ الی ۱۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم لوبیاسبز درسته و ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم خرد شده آن و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم از خرد شده آن روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله آن را هم بزنید. پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| لوبیاسبز رشته‌ای تازه، | زیاد | ۲۲۵ |
| خرد شده | | ۴۵۰ |

لوبیاسبز را در یک کاسه مایکروفر با ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب قرار داده، در آن را بسته و به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم در مایکروفر روی درجه زیاد بگذارید و ۳ الی ۴ بار در این فاصله هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| باقلای تازه بدون پوست | زیاد | ۲۲۵ |
| | | ۴۵۰ |

باقلا را در یک کاسه مایکروفر ریخته و آب به آن اضافه کنید (۷۵ میلی‌لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم و ۱۲۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۱}{۲}$ پیمانه برای ۴۵۰ گرم باقلا) و مایکروفر را به مدت ۷ - ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۰ - ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در حین پخت هم بزنید، قبل از سرو بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حال باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| چغندر تازه | زیاد | ۴ عدد متوسط |

چغندرها را شسته و پوست آن‌ها را با یک چنگال سوراخ کرده ولی پوست‌نکنید و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر با ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذا خوری) آب قرار دهید. روی آن را طوری که منفذی برای خروج هوا داشته باشد بپوشانید و به مدت ۱۴ الی ۱۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و ۲ بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به‌صورت در بسته باقی بماند، سپس پوست آن را کنده و سرو یا در موارد لازم مصرف کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| بروکلی(گل کلم سبز) تازه و درسته | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

گل‌های بروکلی را در یک ظرف مایکروو بزرگ و کم‌عمق طوری قرار دهید که قسمت سر آن که زودتر می‌پزد در مرکز ظرف قرار گیرد. سپس ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب به آن اضافه کنید و در آن را بسته، به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله ظرف را بچرخانید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۴ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| بروکلی(گل کلم سبز) تازه خرد شده | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

بروکلی را به قطعات ۲/۵ سانتی متری تقسیم کنید و آن را در یک ظرف مایکروفر با ۶۰ میلی لیتر (۴قاشق غذاخوری) آب قرار دهید. در آن را بسته به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸/۵ الی ۹/۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم درمایکروفر روی درجه زیاد بگذارید(دراین فاصله یک‌بار بچرخانید) پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه بِه همان حالت در بسته باقی بماند سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| کلم دکمه‌ای (کلم بروکسل تازه) | زیاد | ۲۲۵ |

برگ‌های رویی کلم را درآورده آن را تمیز و مرتب کنید، سپس یک برش به اضافه عمیق در آن ایجاد کنید و در یک ظرف مایکروفر قرار داده، برای هر ۴۵۰ گرم ۴ قاشق غذاخوری آب و برای هر ۹۰۰ گرم ۱۲۰ میلی لیتر ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب اضافه کرده، در آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای ۹۰۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید، سپس بگذارید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و پس از آن سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| کلم پیچ تازه | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

کلم را تمیز کرده بشویید، سپس آن را خرد کرده، در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرار دهید و برای هر ۲۲۵ گرم کلم، ۴ قاشق غذاخوری آب و برای هر ۴۵۰ گرم کلم، ۱۲۰ میلی لیتر( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب اضافه کنید در آن را بسته به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۴۵۰ گرم در مایکروفر با درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک‌بار هم بزنید، سپس ۲ دقیقه صبر کرده و بعد سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| زردک تازه کوچک، درسته یا خرد شده | زیاد | ۴۵۰گرم درسته<br>۴۵۰ گرم خرد شده |

زردک را دریک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده در آن را ببندید و به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه (برای درسته) و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای زردک خرد شده روی درجه زیاد بگذارید.

پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت در بسته باقی بماند، سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| گل کلم تازه و درسته | متوسط | ۶۷۵ |

گل کلم را تمییز کرده ، برگهای روی آن را بکنید و درسته بشویید ، سپس در یک ظرف مایکروفر بطوری که طرف گل آن در ته ظرف قرار گیرد با ۲۵۰ میلی لیتر (۱ پیمانه ) آب قرار دهید . درب آن را پوانده به مدت ۱۷-۱۶ دقیقه با درجه متوسط حرارت دهید و در این فاصله یکبار آن را زیر و رو کنید. بعد از ۵ - ۳ دقیقه وقفه پس از پخت سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن ( گرم) |
|---|---|---|
| گل کلم تازه ، خرد شده به شکل گل های کوچک مجزا | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

گل های کوچک را در یک ظرف مایکروفر با ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذاخوری)آب برای ۲۲۵ گرم و ۶۰ میلی لیتر (۴قاشق غذاخوری)آب برای ۴۵۰ گرم قرار دهید، در آن را پوشانده به مدت ۷ الی ۸ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد حرارت دهید، در این فاصله یک بار هم بزنید. پس از ۳ دقیقه صبر کرده و پس از آن سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| کرفس تازه خرد شده | زیاد | یک بسته (۹ ساقه ) |

کرفس را به قطعات نیم سانتی متری خرد کنید و در یک ظرف مایکروفر کم عمق با ۲ قاشق غذاخوری آب و۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری)کره قراردهید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه با درجه زیاد بپزید سپس ۳ دقیقه صبر کرده، پس از آن سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| مغز کرفس تازه | زیاد | ۴ مغز<br>یا وسط کرفس |

هر مغز کرفس را از درازا به دو نیم کرده و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده ۲ قاشق غذاخوری آب و کمی کره (اگر دوست دارید) به آن اضافه کنید. سپس درب ظرف را بسته به مدت ۴/۵ الی ۵ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله یک‌بارهم بزنید یا زیرورو کنید و قبل از سرو کردن بگذارید مدت ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| کلم پیچ چینی، تازه | زیاد | ۴۵۰ |

کلم را خرد کرده در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداده و ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید و دراین فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۳ الی ۵ دقیقه به صورت دربسته باقی بماند و سپس به آن چاشنی‌های دلخواه اضافه کنید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| کدوی تازه | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

سروته کدو را بزنید و به‌صورت ورقه نازک درآورید، سپس در یک ظرف مایکروفر با کره قرار دهید (۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم کدو و ۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم) و درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۴ الی ۶/۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید، در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید پس از پخت بگذارید به مدت ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم) |
|---|---|---|
| رازیانه | زیاد | ۴۵۰ |

رازیانه را دریک کاسه بزرگ مایکروفر با ۳ قاشق غذاخوری آب قرار دهید، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله یک‌بار هم بزنید و قبل ازسرو بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن(گرم ) |
| --- | --- | --- |
| کلم قمری تازه، خرد شده | زیاد | ۴۵۰<br>۹۰۰ |

ساقه و ریشه آن را کنده تمیز کنید و سپس پوست گرفته و آن را به قطعات ۵ میلی‌متری (۰/۵ سانتی) ببرید و با آب در یک کاسه مایکروفر قراردهید. (۳ قاشق غذا خوری آب برای ۴۵۰ گرم و ۵ قاشق غذاخوری آب برای ۹۰۰ گرم) سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۹۰۰ گرم با درجه زیاد بپزید. در این فاصله دوبار هم بزنید. سپس ۳ الی ۴ دقیقه صبرکرده و بعد آن را آبکش کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم ) |
| --- | --- | --- |
| تره فرنگی، تازه و درسته | زیاد | ۴۵۰<br>۹۰۰ |

تره فرنگی را پاک کرده و از سفیدی بالا تا برگ‌های سبز آن، ۲ الی ۳ برش بزنید. آن‌ها را کاملاً بشویید و در یک کاسه مایکروفر با آب قرار دهید. (۴۵میلی لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم و ۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق غذاخوری آب برای ۹۰۰گرم)، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۹۰۰گرم در مایکروفر با درجه زیاد بپزید. در این فاصله ۲ بار آن‌ها را جابه‌جا کنید یا هم بزنید و قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن (گرم ) |
| --- | --- | --- |
| تره فرنگی، تازه خرد شده | زیاد | ۴۵۰ |

تره فرنگی را در یک ظرف مایکروفر با ۴۵ میلی‌لیتر (۳ قاشق غذاخوری) آب قراردهید، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم ) |
| --- | --- | --- |
| کدو حلوایی، تازه | زیاد | ۴۵۰ |

پوست کدو را گرفته و دانه‌های آن را جدا کنید و به‌صورت یک‌نواخت به قطعات کوچک بریده، دریک ظرف مایکروفر بدون آب قراردهید و در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید سپس در مایکروفر به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند وسپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن (گرم ) |
| --- | --- | --- |
| قارچ، تازه درسته | زیاد | ۲۲۵<br>۴۵۰ |

قارچ‌ها را تمیز کرده بشویید و آن را در یک ظرف مایکروفر با آب یا کره قرار دهید (۲۵گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره یا ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم قارچ و ۴۰ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری کره یا ۳ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم)، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۴ الی ۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم قارچ روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت ۱ الی ۲ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید. (پس از پخت چاشنی بزنید).

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| قارچ، تازه خرد شده | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

مثل قارچ درسته عمل کرده اما به مدت ۲ الی ۳ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید.

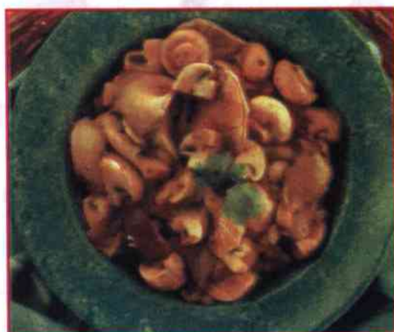
| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| بامیه تازه | زیاد | ۴۵۰ گرم |

سروته بامیه را با چاقو گرفته و کمی نمک روی آن بپاشید و به مدت ۳ دقیقه در آبکش بگذارید. سپس کمی آب روی آن ریخته و آن را آب بکشید و در یک ظرف مایکروفر با ۲ قاشق غذاخوری آب یا ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره قرار دهید .سپس درب ظرف را بسته و در مایکروفر به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| پیاز تازه و درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم<br>(۴ عدد متوسط ) |

پیازها را پوست کنده و در یک ظرف مایکروفر قراردهید و درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک‌بار آن‌ها را بچرخانید یا جابه‌جا کنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۲ دقیقه دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| پیاز تازه خرد شده | زیاد | ۴۵۰ گرم |





پیازها را پوست گرفته خلال یا خرد کنید و در یک ظرف مایکروفر با ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری) کره ویا ۲ قاشق غذاخوری آب قرار دهید و در آن را طوری که زیاد کیپ نباشد (منفذی برای خروج هوا داشته باشد) بپوشانید و به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک‌بار هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه صبر کرده و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| کلم چینی | زیاد | ۴۵۰ گرم |

ساقه و برگ‌های آن را خرد کرده و در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداده ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید و در مایکروفر به مدت ۶ الی ۸ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید، پس از پخت ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| هویج تازه و درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

هویج را پوست کنده و با یک چنگال سوراخ کنید (در چند جای آن) و در یک ظرف مایکروفر طوری بچینید که سرهای باریک آن در وسط ظرف قرارگیرد تکه‌های کوچک یا ریز کره را (۱۵گرم یا ۱ قاشق غذاخوری) روی آن‌ها قرار داده و ۳ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کنید. درب آن را ببندید و در مایکروفر به مدت ۹ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید و پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| هویج تازه و خرد شده | زیاد | ۴۵۰ گرم |

هویج را پوست کنده، خرد کنید و در یک ظرف مایکروفر با ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره، ۳ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق غذاخوری آب‌لیمو قرار دهید، سپس درب آن را بسته به مدت ۹ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله ۲ بار هم بزنید. سپس ۳ دقیقه

صبر کنید و بعد سرونمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| نخود فرنگی‌تازه | زیاد | ۱۱۵ گرم<br>۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

نخودها را از پوست درآورده و در یک ظرف مایکروفر با کره و آب قرار دهید. (۱۵گرم یا ۱ قاشق غذاخوری کره و ۲ قاشق چایخوری آب برای ۱۱۵ گرم نخود و ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری کره ۱ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم نخود و ۵۰ گرم یا ۴ قاشق غذاخوری کره و ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم نخود)، سپس درب آن را بسته، به مدت ۳ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم نخود با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک‌بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| سیب‌زمینی برای پوره یا مصارف دیگر | زیاد | ۹۰۰ گرم |

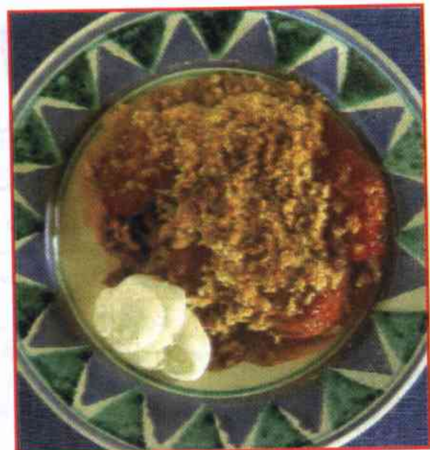
سیب زمینی را پوست کنده، به قطعات مکعبی ۱/۵ سانتی‌متری تقسیم کنید و دریک ظرف مایکروفر با ۵ قاشق غذاخوری آب قرار دهید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۱الی ۱۳ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک‌بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند سپس آن را در آبکش ریخته وبا کره به صورت خمیر یا پوره در آورده و به آن چاشنی بزنید (نمک و فلفلَ و غیره).

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| سیب زمینی تازه یا معمولی پوست کنده و ۴ قسمت شده | زیاد | ۹۰۰ گرم |

پوست زمینی‌های تازه را تراشیده و چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید (اگر می‌خواهید درسته بپزید) و اگر سیب زمینی تازه نیست پوست گرفته و به ۴ قسمت تقسیم کنید، آن را در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه برای سیب زمینی تازه‌و ۶ الی ۸ دقیقه برای سیب زمینی کهنه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد و وزن |
|---|---|---|
| سیب زمینی پخته (با پوست) | زیاد | ۱ عدد ۱۷۵ گرم<br>۲ عدد ۱۷۵ گرم<br>۳ عدد ۱۷۵ گرم<br>۴ عدد ۱۷۵ گرم |





چند جای سیب زمینی را سوراخ کنید سپس روی یک ورقه دولای کاغذ جاذب آشپزخانه قرار داده و در مایکروفر به مدت ۴ الی ۶ دقیقه (برای ۱ عدد) و ۶ الی ۸ دقیقه (برای ۲عدد) و ۸ الی ۱۲ دقیقه (برای ۳ عدد) و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه(برای ۴عدد) با درجه زیاد بپزید. در این فاصله یک‌بار آن‌ها را زیرورو کنید. اگر بیش از ۲ عدد سیب زمینی را می‌خواهد بپزید آن‌ها را به صورت دایره بچینید. پس از پخت ۵ دقیقه صبرکرده، سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| کدو تنبل | زیاد | ۴۵۰ گرم |

پوست کدو را گرفته و تخم‌ها و غشاء آن را در آورید وبه صورت حبه‌ای خرد کرده، آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر با ۱۵ گرم (۱قاشق غذاخوری) کره قرار دهید. سپس درب ظرف را بسته، به مدت ۴ الی ۶ دقیقه با درجه زیاد بپزید، در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید . سپس ۳ دقیقه صبر کنید و بعد (برای سرو ساده) به کدو چاشنی نمک و فلفل زده یا باسبزیجات معطر و خامه به صورت پوره درآورید .

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| اسفناج تازه | زیاد | ۴۵۰ گرم |

اسفناج را پاک کرده بشویید و خرد نمایید و در یک ظرف مایکروفر بدون آب قراردهید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه در مایکروفر با درجه زیاد بپزید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید، پس از پخت ۲ دقیقه صبر کنید، سپس سرو نمایید (پس از پخت به آن چاشنی دلخواه یا نمک و فلفل بزنید.)

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| کدو قلمی‌تازه | زیاد | ۴۵۰ گرم |

چند جای کدوهای درسته را با چاقو سوراخ کرده و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم با درجه زیاد بپزید. (یا تا زمانی که به‌راحتی چنگال درگوشت آن فرو رود) پس از پخت

۵ دقیقه صبر کنید. سپس ۲ نیم کرده و تخم‌ها را با قاشق درآورید و سپس برش‌های آن را به صورت پوره با کره سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| شلغم زرد بزرگ | زیاد | ۴۵۰ گرم |

شلغم را پوست کنده، به حبه‌های ۱ سانتی تقسیم کنید و دریک ظرف مایکروفر یا ۱۵ گرم(۱ قاشق غذاخوری) کره و ۲ قاشق غذاخوری آب قراردهید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت ۴ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند سپس آب آن را خالی کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد و وزن |
|---|---|---|
| ذرت شیرین تازه ، پوست گرفته و با ساقه | زیاد | ۱ عدد ۱۷۵ گرم<br>۲ عدد ۱۷۵ گرم<br>۳ عدد ۱۷۵ گرم<br>۴ عدد ۱۷۵ گرم |

هر یک را جدا جدا در یک روکش شفاف مایکروفر(پلاستیکی) بپیچید و به‌طور مرتب در ظرف بچینید یا در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرار دهیدو درب آن را ببندید، به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱ عدد و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲عدد و ۷ الی ۸ دقیقه برای ۳ عدد و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ عدد با درجه زیاد بپزید و در فاصله پخت یک‌بار ظرف را بچرخانید یا آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سیب زمینی استامبولی | زیاد | ۴۵۰ گرم |
| تازه و درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم |
| تازه و خرد شده | زیاد | ۴۵۰ گرم |

اگر سیب زمینی‌ها را درسته می‌پزید، آن را سوراخ کرده روی یک کاغذ جاذب آشپزخانه

قراردهید و مایکروفر را به مدت ۷ الی ۹ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله دوبار آن‌ها را بچرخانید. بگذارید سرد شود، سپس پوست آن را کنده سرو نمایید و برای پخت سیب‌زمینی خرد شده آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر با ۳ قاشق غذاخوری آب قراردهید و درب ظرف را ببندید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید. پس از پخت در آبکش ریخته و سپس درکره بغلتانید و به آن نمک و فلفل اضافه کرده پس از ۲ دقیقه سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
| --- | --- | --- |
| گوجه فرنگی‌درسته و ۶ نصف شده | زیاد | ۱ عدد متوسط<br>۴ عدد متوسط<br>۴ عدد بزرگ (گوشتی) |

گوجه درسته یا نصف شده را سوراخ کرده و به شکل دایره در یک بشقاب بچینید (به‌طوری که سمت برش خورده به طرف بالا باشد) کمی کره به صورت نقطه‌ای روی آن‌ها قرارداده و نمک وفلفل بزنید تا مزه بگیرد و با توجه به سایز و رسیدگی آن به مدت ۳۰ ثانیه برای ۱ عدد متوسط و ۲ الی ۲/۵ دقیقه برای ۴ عدد متوسط و ۳/۵ الی ۴ دقیقه برای ۴ عدد گوجه بزرگ و گوشتی با درجه زیاد بپزید. قبل از سرو بگذارید ۱ الی ۲ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

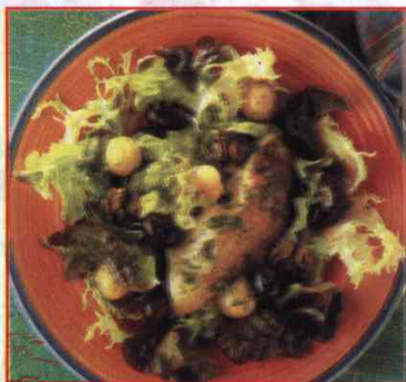
| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| شلغم درسته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

فقط شلغم‌های کوچک تا متوسط را انتخاب کرده، پوست بگیرید و با یک چنگال سوراخ نمایید سپس آن‌ها را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر به صورت دایره‌ای بچینید و ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) کره را به صورت نقطه‌ای روی آن‌ها قرارداده، ۳ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۴ الی ۱۶ دقیقه روی درجه زیاد قرار دهید و در این فاصله یک‌بار آن‌ها راجابه‌جا کنید. قبل از سرو بگذارید به مدت ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| شلغم<br>قطعات ضخیم یا نازک | زیاد | ۴۵۰ گرم |

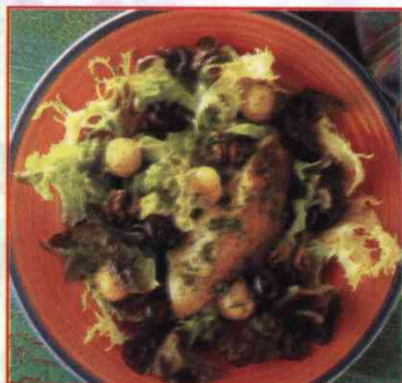
قطعات شلغم را در یک ظرف ماکروفر با ۱۵گرم (۱قاشق غذاخوری) کره و ۳ قاشق غذاخوری آب قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه برای قطعات نازک و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای قطعات ضخیم روی درجه زیاد بگذارید .پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس سرو نمایید.





## پیوست ۲

# پخت سبزیجات منجمد شده





| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| مارچوبه ، ساقه‌های درسته، منجمد | زیاد | ۴۵۰ گرم |

مارچوبه را در یک ظرف مایکروفر با ۱۲۰ میلی لیتر( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه)آب قراردهید، درظرف را بسته و به مدت ۹الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید، پس از پخت ۵ دقیقه صبر کرده وسپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| لوبیا سبز منجمد درسته | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| لوبیا سبز منجمد درسته | | ۴۵۰ گرم |
| لوبیا سبز منجمد خرد شده | | ۲۲۵ گرم |
| لوبیا سبز منجمد خرد شده | | ۴۵۰ گرم |

لوبیا را در یک ظرف مایکروفر با آب قرار داده ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵ گرم لوبیا سبز درسته ۴ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۱۴ الی ۱۵ دقیقه برای ۴۵۰ گرم لوبیا سبز درسته روی درجه زیاد قراردهید. برای ۲۲۵ گرم لوبیا سبز خرد شده منجمد، ۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و ۶ الی ۷

دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و برای ۴۵۰ گرم لوبیای خرد شده ۴ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در فاصله پخت یک‌بار آن را هم بزنید، پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| لوبیا سبز رشته‌ای (خرد شده) | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

۲۲۵ گرم لوبیاسبز رشته‌ای را با ۲ قاشق غذاخوری آب در ظرف مایکروفر قرارداده و درب آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (برای ۴۵۰ گرم از آن ۴ قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید) در فاصله پخت ۲ بار هم بزنید و پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| باقلای‌منجمد بدون پوست | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

۲۲۵ گرم باقلا را با ۴ قاشق غذاخوری آب در ظرف مایکروفر قرار داده درب آن را ببندید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه با درجه زیاد بپزید برای ۴۵۰ گرم باقلا. ۱۲۰ میلی‌لیتر ($\frac{1}{2}$ پیمانه) آب در ظرف مایکروفر قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۱ دقیقه با درجه زیاد بپزید. در طول پخت ۲ بار باقلا را هم بزنید و پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گل کلم سبز (بروکلی) منجمد | زیاد | ۴۵۰ گرم |

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| کلم‌دکمه‌ای (کلم بروکسل) منجمد | زیاد | ۴۵۰ گرم |

بروکلی‌ها را در ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۳ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار هم بزنید پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| کلم‌پیچ منجمد | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

کلم را با ۳۰ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب در ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ الی ۱۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در فاصله پخت یک‌بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| هویج یا زردک منجمد درسته و خرد شده | زیاد | ۲۲۵ گرم درسته<br>۴۵۰ گرم خرد شده |

کلم را در یک ظرف بزرگ مایکروفر با آب قرارداده، درب آن را ببندید (۴ قاشق غذاخوری آب برای ۲۲۵گرم و ۱۲۰میلی‌لیتر یا $\frac{1}{2}$ پیمانه آب برای ۴۵۰ گرم) و برای ۲۲۵ گرم کلم به مدت ۶ الی ۸ دقیقه و برای ۴۵۰ گرم به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با درجه زیاد بپزید وطی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید .پس از پخت ۲ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| گل کلم منجمد گل‌های کوچک | زیاد | ۴۵۰ گرم |

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| کدوی‌سبز قلمی منجمد خرد شده | زیاد | ۴۵۰ گرم |

هویج را با آب در یک ظرف مایکروفر قرارداده، درب آن را ببندید ۲ قاشق غذاخوری آب برای ۴۵۰ گرم هویج درسته و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با درجه زیاد بپزید برای ۴۵۰گرم هویج خرد شده ۲ قاشق غذاخوری‌آب را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماندو سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| تره فرنگیمنجمد خرد شده | زیاد | ۴۵۰ گرم |

گل کلم‌ها را در یک ظرف مایکروفر با ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۸الی ۹ دقیقه با درجه زیاد بپزید و طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید .پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه بماند و سپس سرو نمایید .

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| سبزیجات مخلوط منجمد | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

کدوها را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر با ۴۰ گرم (۳ قاشق غذاخوری) کره(در صورت تمایل) قرارداده، درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. پس از پخت بگذارید به همان حالت ۲ الی ۳ دقیقه باقی بماند، سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| قارچ درسته منجمد | زیاد | ۱۱۵ گرم<br>۲۲۵ گرم |

قارچ را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر باکمی کره قرارداده، درب آن را ببندید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۱۱۵ گرم و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵گرم قارچ روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت ۲ بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید به مدت ۱ الی ۲ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس به آن چاشنی دلخواه (نمک وفلفل و غیره)زده سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| هویج فرنگی‌درسته منجمد | زیاد | ۴۵۰ گرم |

هویج‌ها را در یک ظرف مایکروفر کم‌عمق طوری بچینید که سرهای نازک آن به طرف وسط ظرف باشد و درب آن را ببندید و به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید، سپس درکره بغلتانید و چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) به آن زده سرو کنید. (البته پس از پخت ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده سپس سرو کنید).

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| نخود فرنگی‌منجمد | زیاد | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

نخود را در یک ظرف مایکروفر با آب قرار داده (۲ قاشق غذاخوری برای ۲۲۵ گرم و ۴ قاشق غذاخوری برای ۴۵۰ گرم )درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰ گرم روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| اسفناج منجمد | زیاد | ۲۲۵ گرم |

اسفناج را در یک ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۷ الی ۹ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید تا خرد و ریز شود، پس از پخت چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) به آن اضافه کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| شلغم سوئدی(زرد بزرگ ) منجمد(خرد شده) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

شلغم را در یک ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۲ بار هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند سپس در کره غلتانده و چاشنی دلخواه (یا نمک و فلفل) زده اگر دوست داشتید آن را له کرده به شکل پوره درآورید و بعد سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| دانه‌های ذرت شیرین منجمد | زیاد | ۴۵۰ گرم |

دانه‌های ذرت را در یک ظرف مایکروفر ۴ قاشق غذاخوری آب قرارداده، درب آن رابنبدید و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید .پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.





## پیوست ۳

# جداول
# پخت ماکارونی، حبوبات و غلات





| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| جو | اول زیاد و بعد متوسط | ۱۷۵ گرم |

اگر دوست دارید قبل از پخت آن را تفت دهید. سپس در ظرف مایکروفر با ۱ لیتر (۴ پیمانه)آب جوش و کمی نمک قرار دهید و سپس در آن را طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه درجه را روی زیاد وسپس به مدت ۴ دقیقه درجه را روی متوسط قراردهید. پس از پخت ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس با چنگال هم‌زده تا حالت نرم به خود بگیرد و سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| بلغور گندم | زیاد و بعد متوسط | ۲۲۵ گرم |

آن را در ظرف مایکروفر با ۵۵۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۴}$ ۲ پیمانه) آب جوش و کمی نمک قرارداده ودرب را آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد و سپس ۹ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید پس از پخت ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده و سپس با چنگال آن را هم‌زده سرو نمایید.

# حبوبات خشک

| حبوبات | درجه |
|---|---|
| لوبیای قرمز | ز یاد و بعد متوسط |
| لوبیای زرد | زیاد و بعد متوسط |
| لوبیای‌سفید درشت | زیاد و بعد متوسط |
| لوبیای چیتی | زیاد و بعد متوسط |
| باقلا خشک و پوست‌کنده | زیاد و بعد متوسط |
| لوبیای چشم بلبلی | زیاد و بعد متوسط |
| لوبیای سفید مرمری | زیاد و بعد متوسط |
| ماش | زیاد و بعد متوسط |
| لوبیای‌سبز خشک | زیاد و بعد متوسط |
| سویا [1] (دانه سویا) | زیاد و بعد متوسط |
| عدس | زیاد و بعد متوسط |
| نخود | زیاد و بعد متوسط |

از شب قبل حبوبات خشک را در آب سرد بخیسانید (یا در مایکروفر به طریق زیر نیم‌پز کنید آب جوش را روی حبوبات ریخته، به‌طوری که روی آن را بپوشاند سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس ۱/۵ ساعت بگذارید بماند و بعد آن را در آبکش ریخته تا برای پخت آماده شود).

حبوبات خیسانده یا نیم پز را در یک ظرف مایکروفر ریخته و آب جوش روی آن بریزید (به‌طوری که روی آن را بپوشاند) سپس درب ظرف را بسته و برای همه انواع حبوبات گفته شده به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و سپس درجه را به متوسط کاهش دهید و عدس، چشم بلبلی، را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه و لوبیای قرمز، لوبیای چیتی، باقلا، لوبیا سفید درشت، لوبیای فرانسوی، لوبیا سبز، دانه سویا را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (اگر نیاز بود کمی آب جوش به آن اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند) سپس آب اضافی آن را گرفته استفاده نمایید.

---

1. Soya bean

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| نخود خشک | زیاد و بعد متوسط | ۲۲۵ گرم |

از شب قبل آن را خیسانده (یا با توجه به دستور روی جعبه آن)و بعد درظرف مایکروفر قرارداده و آب جوش به آن اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، پس از آن ۲۰ الی ۲۵ دقیقه دیگر روی درجه متوسط (اگر آب آن کم شده بود کمی آب جوش اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند) پس از پخت آن را آبکش کرده استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| نخودسبز خشک | زیاد و بعد متوسط | ۲۲۵ گرم |

از شب قبل نخودهای خشک را بخیسانید (یا با توجه به دستورات روی جعبه آن‌عمل کنید ) سپس نخود خیسانده را درظرف مایکروفر ریخته و روی آن آب جوش بریزید (به‌طوری که روی آن را بپوشاند) سپس در ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و پس از آن ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دیگر روی درجه متوسط قرار دهید (اگر نیاز بود بعد از ده دقیقه اول کمی آب جوش ریخته تا روی آن را بپوشاند) پس از پخت در آبکش ریخته استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| نخود لپه | زیاد | ۲۲۵ گرم |

از شب قبل لپه را خیسانده (یا با توجه به دستور روی جعبه آن) سپس لپه خیسانده را در ظرف ماکروفر ریخته با آب جوش روی آن را بپوشانید، سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، پس از پخت در آبکش ریخته استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| عدس | زیاد | ۲۲۵ گرم |

عدس را در یک ظرف مایکروفر با موادی از قبیل پیاز، کرفس، هویج، کمی سبزی معطر خرد شده وکمی (۱ الی ۲ قاشق) آب‌لیمو قرار دهید و ۹۰۰میلی‌لیتر ($3\frac{3}{4}$ پیمانه) آب جوش یا عصاره سبزیجات یا گوشت روی آن بریزید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۱۵ الی ۲۵

دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در نیمه زمان پخت یک‌بار هم بزنید (اگر عدس را می‌خواهید در سالاد یا ضمیمه غذای دیگر استفاده کنید از زمان کوتاه‌تر پخت استفاده کنید و از زمان بیشتر برای زمانی‌که می‌خواهید به صورت پوره استفاده کنید).

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| ارزن | زیاد | ۲۲۵ گرم |

اگر دوست دارید قبل از پخت آن را تفت دهید. سپس در ظرف مایکروفر با ۶۵۰ میلی‌لیتر ($2\frac{3}{4}$ پیمانه) آب جوش وکمی نمک قرارداده روی آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد، بپوشانید وبه مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، پس از آن ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید و۵ الی ۱۰ دقیقه پس از پخت صبر کرده، بعد با چنگال هم‌زده سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| انواع ماکارونی تازه<br>رشته تخم‌مرغی<br>اسپاگتی<br>ماکارونی فرمی<br>راویولی[1] | زیاد | ۲۲۵ گرم |

هر یک از انواع ماکارونی را در یک ظرف بزرگ مایکروفر قرارداده و ۷۵۰ میلی‌لیتر (۳ پیمانه) آب جوش روی آن ریخته تا روی آن را بپوشاند، ۱ قاشق چای‌خوری روغن نیز به آن اضافه کنید و در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. سپس به مدت ۲ الی ۲/۵ دقیقه برای رشته تخم‌مرغی و ۴ الی ۶ دقیقه برای اسپاگتی ۶ الی ۸ دقیقه برای راویولی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار هم بزنید. پس از ۲ دقیقه آبکش نموده سرو نمایید.

| انواع ماکارونی خشک | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| رشته تخم‌مرغی | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| اسپاگتی | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| ماکارونی فرمی | زیاد | ۲۲۵ گرم |
| راویولی | زیاد | ۲۲۵ گرم |

۱. ravioli، نوعی پاستا یا ماکارونی مربع شکل.

هر یک از انواع ماکارونی را در یک ظرف مایکروفر قرارداده ۱/۲ لیتر (۵پیمانه) آب جوش و ۱ قاشق چای‌خوری روغن به آن اضافه کرده، درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۶ دقیقه برای رشته تخم‌مرغی، ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای اسپاگتی، ۱۰ دقیقه برای ماکارونی صدفی شکل و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای دیگر ماکارونی‌های فرمی و ۱۰ دقیقه برای راویولی روی درجه زیاد بگذارید و در نیمه زمان پخت یک‌بار هم بزنید. پس از پخت ۳ الی ۵ دقیقه صبر کنید و سپس آبکش نموده استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| برنج طارم | زیاد و بعد متوسط | ۲۲۵ گرم<br>۱۱۵ گرم |

برنج را در یک ظرف بزرگ مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $1\frac{1}{4}$ پیمانه) آب جوش برای ۱۱۵گرم برنج و ۵۵۰ میلی‌لیتر ( $2\frac{1}{4}$ پیمانه) آب جوش برای ۲۲۵ گرم برنج با کمی نمک (و کمی کره اگر دوست دارید) قرارداده و در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، سپس خوب هم بزنید و دوباره درب آن را بسته و ۱۲ دقیقه دیگر برنج را روی درجه متوسط بگذارید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید در بسته باقی بماند و سپس آن را هم‌زده سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گندم | اول زیاد و بعدا متوسط | ۲۲۵ گرم |

گندم را به مدت ۶ الی ۸ ساعت در آب سرد خیسانده، و سپس در آبکش ریخته تا آب آن برود، بعد در ظرف مایکروفر با ۱ لیتر (۴پیمانه) آب جوش ریخته درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید (و بعد به مدت ۴۰ دقیقه روی درجه متوسط) پس از پخت ۵ الی ۱۰ صبر کرده و پس از آن با چنگال هم‌زده تا نرم شود و سپس سرو نمایید.





پیوست ۴

# جداول پخت میوه‌ها







## طرز تهیه شربت شکر (شیره)

برای تهیه شربت یا شیره جهت آب‌پز کردن میوه‌ها، ۱۱۵ گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر و ۳۰۰میلی‌لیتر ($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) آب را در یک ظرف یا پارچ مایکروفر ریخته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله ۳ بار هم بزنید و پس از آن برای موارد لازم به کار ببرید. (بدین ترتیب ۳۰۰ میلی‌لیتر ($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) شیره خواهید داشت).

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| کمپوت سیب | زیاد | ۴۵۰ گرم<br>۹۰۰ گرم |

سیب را پوست گرفته هسته آن را درآورید و آن را قاچ کنید، سپس در یک ظرف مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) شیره داغ قرارداده و درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند. برای تهیه ۹۰۰گرم مثل روش ۴۵۰ گرم عمل کرده اما مدت پخت ۵ الی ۶ دقیقه می‌باشد.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سیب پخته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

سیب را پوست کنده، هسته آن را درآورید، سپس آن را حلقه‌حلقه کرده و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر قراردهید و درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و یک‌بار در این فاصله هم بزنید پس از پخت بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| سیب‌آب‌پز | زیاد | ۴ عدد |

سیب را شسته، هسته‌های آن را درآورده و چند برش در وسط آن ایجاد کرده تا از ترکیدگی به هنگام پخت جلوگیری شود. سپس دریک ظرف مایکروفر گذاشته (اگر دوست دارید آن را با کمی‌از میوه‌های خشک پر کنید) و ۱۲۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) آب دور سیب‌ها ریخته ،به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، طی زمان پخت یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید .پس از پخت و قبل از سرو بگذارید ۳ الی ۴ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| زردالو (کمپوت) | زیاد | ۶ الی ۸ عدد |

پوست زردالو را گرفته آن را دو نیم کنید، سپس هسته آن را درآورید (در صورت تمایل آن را به قطعات کوچک‌تر هم تقسیم کنید) و در یک ظرف مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) شیره داغ ریخته درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۳ الی ۴دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. یک‌بار در این فاصله آن را هم بزنید .پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| زردالوی (پخته) | زیاد | ۶ الی ۸ عدد |

زردالو را شسته، هسته‌های آن را درآورید و در یک ظرف مایکروفر قرار دهید. ۱۱۵ گرم ($\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر روی آن بپاشید سپس درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه روی

درجه زیاد بگذارید. در این فاصله یک‌بار هم بزنید، پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| موز (بخارپز) | زیاد | ۲ عدد بزرگ |

پوست موز را گرفته و آن را از درازا به دو قسمت تقسیم کنید و در یک ظرف مایکروفر با کمی شکر و آب‌میوه قراردهید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید در این فاصله دوبار آن را هم‌زده یا جابه‌جا نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| زغال‌اخته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

برای کمپوت، دُم‌برگ‌های آن‌ها را جدا کرده و سپس آبکش کنید و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($1\frac{1}{4}$ پیمانه) شیره داغ قراردهید. درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| کمپوت گیلاس | زیاد | ۴۵۰ گرم |

گیلاس را سوراخ کرده هسته آن را درآورید (اگر دوست دارید بدون هسته باشد) و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($1\frac{1}{4}$ پیمانه) شیره داغ ریخته، درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گیلاس پخته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

گیلاس‌ها راشسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ($\frac{1}{2}$ پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو (درصورت تمایل) قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید

۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آلوچه کمپوت[۱] | زیاد | ۴۵۰ گرم درسته یا دو نیم شده |

آلوچه‌های درسته را سوراخ کرده یا دونیم کنید. (و در صورت تمایل هسته آن را درآورید). سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه) شیره داغ قرار دهید و درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید. سپس به مدت ۳ دقیقه برای آلوچه‌های درسته و ۲ دقیقه برای آلوچه‌های دونیم‌شده روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید به مدت ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آلوچه پخته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

آلوچه را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو در صورت تمایل قراردهید و درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گوجه درسته یا دونیم شده (کمپوت) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

گوجه درسته را سوراخ کرده یا دونیم کنید، هسته آن را درآورید (اگر دوست دارید بدون هسته باشد) و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه)شیره داغ بریزید و درب آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بسته، به مدت ۳ دقیقه برای گوجه درسته روی درجه زیاد بگذارید (برای گوجه دونیم‌شده به مدت ۲ دقیقه) طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید. پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به صورت دربسته باقی بماند.

---

۱. این دستور العمل برای تهیهٔ کمپوت آلوچه می‌باشد.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| گوجه پخته | زیاد | ۴۵۰ گرم |

گوجه را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر و کمی رنده پوست لیمو( درصورت تمایل) ریخته، درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
| --- | --- | --- |
| شلیل (کمپوت) | زیاد | ۸ عدد |

پوست شلیل را گرفته و چند جای آن را سوراخ کنید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) شیره داغ کم‌شیرینی و کمی آب‌لیمو (۱ الی ۲ قاشق) ریخته در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
| --- | --- | --- |
| شلیل (پخته) | زیاد | ۴ عددمتوسط |

شلیل را شسته، هسته آن را درآورید، قاچ کنید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵ گرم ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر قرار دهید، سپس درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
| --- | --- | --- |
| پرتقال (کمپوت ) | زیاد | ۴ عدد |

پوست پرتقال را گرفته یا بتراشید و بعد قاچ کنید یا آن را ریز خرد کنید. سپس در یک

کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر( $\frac{۱}{۴}$ ۱پیمانه) شیره داغ کم‌شیرینی قرارداده، در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| هلو (کمپوت) | زیاد | ۴ عدد درسته یا قاچ کرده |

هلو را پوست گرفته چند جای آن را سوراخ کنید و یا آن را پوست گرفته، قاچ کنید و هسته آن را درآورید سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه) شیره داغ کم‌شیرینی قرارداده و درب آن را طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشاند و به مدت ۴ دقیقه برای هلوی درسته و ۳ دقیقه برای قاچ کرده آن روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| هلو (پخته) | زیاد | ۴ عدد متوسط |

هلو را شسته و هسته آن را درآورده قاچ کنید. سپس آن را در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵گرم ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر قرارداده و در آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| گلابی (کمپوت) | زیاد | ۹۰۰گرم مناسب پخت<br>۹۰۰گرم دسری دونیم شده<br>۹۰۰گرم درسته مناسب دسر |

گلابی را پوست گرفته (واگر درسته می‌خواهید استفاده کنید) چند جای آن را سوراخ کرده یا آن را دو نیم کنید و هسته آن را درآورید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه) شیره داغ کم‌شیرینی ریخته و در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه برای گلابی درسته دسری، ۱۰ دقیقه برای گلابی درسته مناسب پخت (سفت) و ۳ دقیقه برای گلابی دو نیم شده دسری روی درجه زیاد بگذارید طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| گلابی (پخته) | زیاد | ۶ عدد متوسط |

پوست گلابی را گرفته، نصف کنید و تخم‌های آن را درآورید و ۷۵۰ گرم ($\frac{۱}{۳}$ پیمانه) شکر را در کمی آب حل کرده و روی گلابی بریزید. در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید .طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آناناس (کمپوت) | زیاد | ۹۰۰ گرم |

پوست آناناس را گرفته، تخم‌های آن را درآورید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه) شیره داغ قرارداده، درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد ببندید و به مدت ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید .طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آلو درسته یا دونیم شده (کمپوت) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

اگر آلو را درسته می‌گذارید چند جای آن را سوراخ کنید یا آن را دونیم کرده و هسته آن را درآورید سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($\frac{۱}{۴}$ ۱ پیمانه) شیره داغ

(کم‌شیرینی) قرارداده به‌طوری که زیاد کیپ نباشد در آن را بپوشانید و به مدت ۳ دقیقه برای آلوهای درسته و ۲ دقیقه برای آلوهای دو نیم شده روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آلو (پخته) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

آلو را شسته، هسته آن را درآورید و در یک کاسه مایکروفر با ۱۱۵گرم ( $\frac{۱}{۲}$پیمانه) شکر قرارداده (و در صورت دلخواه کمی پوست لیموی رنده شده) و درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید ۳ الی ۵ دقیقه دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| تمشک (کمپوت) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

دُم‌برگ‌های آن را کنده و آب بکشید و سپس دریک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) شیره داغ (کم‌شیرینی) قرارداده، در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار آن را هم‌بزنید و پس از پخت بگذارید ۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ریواس تازه | زیاد | ۳۵۰ گرم |

ریواس را به قطعات ۲/۵ سانتی‌متری (از درازا) تقسیم کنید، سپس در یک کاسه مایکروفر با ۲ قاشق غذاخوری آب قرارداده، در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید. سپس ۱۱۵گرم ( $\frac{۱}{۲}$ پیمانه) شکر و ۱ قاشق چای‌خوری آب‌لیمو ریخته هم بزنید و بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه به صورت در بسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ریواس (کمپوت) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

ریواس را به قطعات ۲/۵ سانتی ببرید و در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی‌لیتر ( $\frac{1}{4}$ ۱ پیمانه) شیره داغ (کم‌شیرینی) قرارداده و در آن را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت بگذارید به مدت ۵ دقیقه به حالت در بسته باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| توت‌فرنگی (کمپوت ) | زیاد | ۴۵۰ گرم |

دُم‌برگ‌های آن را درآورده و توت‌فرنگی را بشویید. سپس در یک کاسه مایکروفر با ۳۰۰ میلی لیتر( $\frac{1}{4}$ ۱ پیمانه) شیره داغ (کم‌شیرینی) قرارداده در آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد بپوشانید و به مدت ۲ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. طی زمان پخت یک‌بار هم بزنید و پس از پخت ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

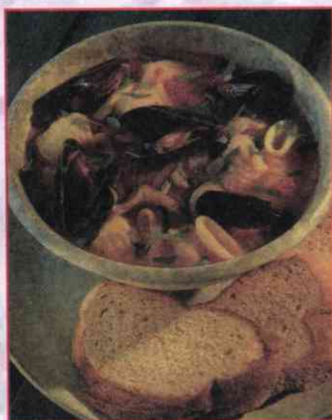






پیوست ۵

# یخ‌زدایی (دیفراست) ماهی و دیگر آبزیان







| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۴۵۰ گرم | یخ‌زدایی (دیفراست ) | فیله منجمد |

برای آب کردن یخ، فیله‌ها را در یک ظرف مایکروفر طوری قرار دهید که قسمت‌های ضخیم‌تر به طرف لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد، سپس در آن را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله یک‌بار آن‌ها را جابه‌جا کنید، قبل از استفاده بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۲۲۵ گرم | یخ‌زدایی (دیفراست) | گوشت خرچنگ منجمد |

بگذارید در حالت بسته بندی خود باقی بماند وبه مدت ۴ دقیقه یخ‌زدایی کنید، یک‌بار زیرورو کنید وسپس ۲ دقیقه صبرکرده، آن را ورقه نازک کرده استفاده کنید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۴ عدد ۷۵گرم (هر کدام ) | یخ‌زدایی (دیفراست) | کیک ماهی‌منجمد |

برای آب کردن یخ، پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۶/۵ دقیقه یخ‌زدایی کنید. در این فاصله یک‌بار آن را جابه‌جا کنید و پس از آن بگذارید ۲ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس آن را بپزید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| شاه ماهی‌درسته منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | هر ۴۵۰ گرم |

برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم یخ‌زدایی کنید. طی زمان یخ‌زدایی یک‌بار آن را زیرورو کنید و پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهیدودی (فیله‌های منجمد ) | یخ‌زدایی (دیفراست) | کیسه محتوی ۱۷۵ گرم |

برای یخ‌زدایی و پختن، کیسه مخصوص منجمد را دریک بشقاب قرارداده و دو سوراخ در کیسه ایجاد کنید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و در این فاصله یک‌بار زیرورو کنید، پس از آن بگذارید ۲ الی ۳ دقیقه باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| خرچنگ دریایی‌منجمد (پخته و درسته ) | یخ‌زدایی (دیفراست) | هر ۴۵۰ گرم |

برای یخ‌زدایی کردن آن را در یک ظرف مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای هر ۴۵۰گرم دیفراست کنید و هر ۲ دقیقه ظرف را به اندازه $\frac{۱}{۴}$ بچرخانید (اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد) و بعد از ۶ دقیقه زیرورو کنید. پس از اتمام یخ‌زدایی بگذارید ۵ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهی ماکرل منجمد (درسته ) | یخ‌زدایی (دیفراست) | هر ۴۵۰ گرم |

برای یخ‌زدایی کردن، ماهی را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای هر ۴۵۰گرم یخ‌زدایی کنید. در این فاصله یک‌بار آن را زیرورو کنید و پس از پایان یخ‌زدایی ۱۰ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| میگو و شاه‌میگو پخته منجمد شده | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۴۵۰ گرم |

برای یخ‌زدایی کردن، صدف‌ها را توی یک بشقاب (در یک لایه به‌طوری که روی هم قرار نگیرند) پهن کنید و به مدت ۳/۵ الی ۴ دقیقه یخ‌زدایی کنید و یک‌بار در این فاصله هم‌زده، جابه‌جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۲ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماسِل[1] پوست کنده پخته منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۲۲۵ گرم |

برای ذوب کردن یخ میگوها آن را در یک ظرف مایکروفر قرارداده و به مدت ۷ دقیقه الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله دوبار هم بزنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه صبر کرده وبعد استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهی‌سفید و شاه‌ماهی درسته منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۲ عدد۲۰۰-۲۵۰ گرم<br>۴ عدد۲۰۰-۲۵۰ گرم |

برای یخ‌زدایی کردن آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر کم‌عمق قرارداده و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ۲ ماهی درسته. ۱۹ الی ۲۱ دقیقه برای ۴ماهی درسته یخ‌زدایی کنید و در این فاصله دوبار زیرورو یا جابه‌جا کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کرده بعداً استفاده نمایید.

---

۱. mussel، یک نوع صدف خوراکی.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سالمون و ماهی‌آزاد یا قزل‌آلا (استیک‌های منجمد آن) | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۲ عدد ۲۲۵ گرمی<br>۴ عدد ۲۲۵ گرمی<br>۴ عدد ۱۷۵ گرمی |

برای ذوب کردن آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر کم‌عمق قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد استیک ۲۲۵ گرمی و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴عدد ۲۲۵گرمی و ۱۰ دقیقه برای ۴ عدد استیک ۱۷۵ گرمی یخ‌زدایی کنید ویک‌بار در این فاصله آن‌ها را زیرورو یا جابه‌جا کنید، پس از اتمام یخ‌زدایی ۵ الی ۱۰ دقیقه دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سالمون یا قزل‌آلا درسته منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۴۵۰ گرم<br>۹۰۰ گرم<br>۱/۵ کیلوگرم<br>۱/۷۵ کیلوگرم |



ماهی را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده درب آن را بسته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه برای یک ماهی ۴۵۰ گرمی و ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای یک ماهی ۹۰۰ گرمی و ۱۸ الی ۲۰ دقیقه برای یک ماهی ۱/۵کیلوگرمی و ۲۲ الی ۲۴ دقیقه برای یک ماهی ۱/۷۵ کیلوگرمی یخ‌زدایی کنید. در این فاصله دوباره آن‌ها را زیرورو کنید و ظرف رابچرخانید. اگر لازم بود سر و دم را با کمی فویل بپوشانید(اگر باتوجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) پس از اتمام بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سالمون دودی (قطعات منجمد) | یخ‌زدایی (دیفراست) | بسته ۹۰-۱۱۵ گرم |

برای ذوب کردن یخ، پوشش آن را باز و قطعات را جدا کرده به‌طور یکنواخت در یک بشقاب بچینید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه یخ‌زدایی کنید. در این فاصله یک‌بار زیرورو کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهی‌حلوا (فیله‌های منجمد) | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۴۵۰ گرم |

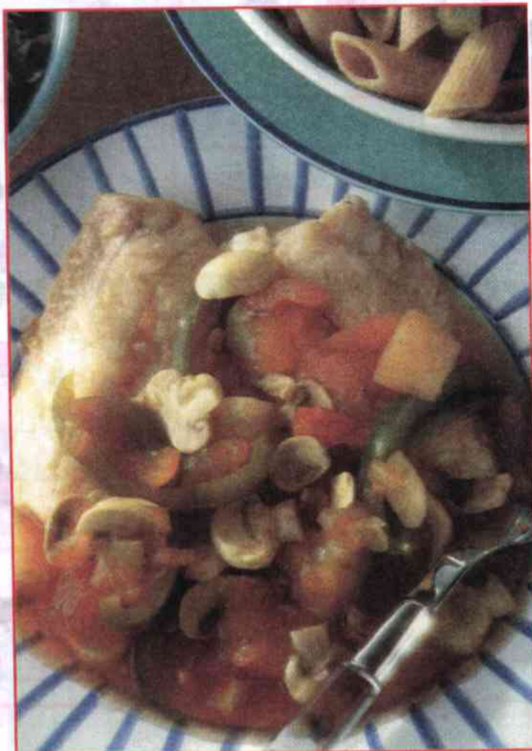
برای ذوب کردن یخ، فیله‌ها را طوری در ظرف مایکروفر قراردهید که قسمت‌های ضخیم‌تر در لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید، یک‌بار در این فاصله آن‌هارا جابه‌جا کنید. پس از اتمام ۵ دقیقه صبر کرده، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهی قزل‌آلا (درسته منجمد ) | یخزدایی (دیفراست) | ۲عدد ۲۲۵-۲۷۵ گرمی<br>۴ عدد ۲۲۵-۲۷۵ گرمی |

برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه برای ماهی درسته و ۱۹ الی ۲۱ دقیقه برای ۴ عدد ماهی درسته یخ‌زدایی کنید و دوبار در این فواصل جابه‌جا یا زیرورو کنید. پس از اتمام بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| ماهی سفید کوچک فیله‌های منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | ۴۵۰ گرم |

برای ذوب کردن یخ، ماهی را در یک ظرف مایکروفر طوری قرارداده که قسمت‌های ضخیم‌تر در لبه کناری ظرف قرارگیرد. سپس درب آن را بسته و به مدت ۷ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید، در این فاصله یک‌بار جابه‌جا کنید .سپس ۵ دقیقه صبر کرده استفاده نمایید.





پیوست ۶

# یخ‌زدایی از مرغ، بوقلمون و پرندگان شکاری







| وزن | درجه | مواد |
| --- | --- | --- |
| ۲ عدد۲۲۵ گرم<br>۴ عدد۲۲۵ گرم | کم | جوجه (قطعات منجمد ) |

برای یخ‌زدایی کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف مایکروفر طوری قراردهید که قسمت‌های گوشتی‌تر در لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد. سپس به مدت ۷ الی ۹ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵گرمی و ۱۵ دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵گرمی روی درجه کم بگذارید، در این فاصله یک‌بار زیرورو کنید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه بگذارید به همان حال باقی بماند سپس استفاده نمایید.

| وزن | درجه | مواد |
| --- | --- | --- |
| ۲ عدد هرکدام ۱۱۵ گرم<br>۴ عدد هرکدام ۱۱۵ گرم<br>۶ عدد هرکدام ۱۱۵ گرم | کم | قسمت پایین ران منجمد |

برای دیفراست کردن، پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قرارداده که گوشتی‌ترین قسمت‌های آن در لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲ عدد و ۸ - ۷ دقیقه برای ۴ عدد و ۱۲ دقیقه برای ۶ عدد روی درجه کم بگذارید و در این فاصله یک‌بار زیرورو و جابه‌جا کنید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ران کامل منجمد | کم | ۲ عدد هرکدام ۱۱۵ گرم<br>۸ عدد هرکدام ۱۱۵ گرم |

برای یخ‌زدایی کردن پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قرارداده که قسمتهای گوشتی‌تر در لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد و به مدت ۸ دقیقه برای ۴ عدد ران و ۱۵ دقیقه برای ۸ عدد ران روی درجه کم بگذارید. در این فواصل یک‌بار زیرورو و جابه‌جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به همان حال باقی بماند.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| بال منجمد | کم | ۴۵۰ گرم<br>۹۰۰گرم |

برای ذوب کردن یخ، هر نوع پوشش آن را جدا کرده، در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۸ دقیقه برای ۴۵۰گرم و۱۵ دقیقه برای ۹۰۰گرم بال روی درجه کم بگذارید. در این فاصله دوبار زیرورو یا جابه‌جا کنید پس از اتمام ۱۰ دقیقه بگذارید بماند سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سینه بدون استخوان منجمد | کم | ۲ عدد هرکدام ۲۲۵ گرم<br>۴ عدد هرکدام ۲۲۵ گرم |

برای ذوب کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده، دریک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۸ دقیقه برای ۲ قطعه ۲۲۵گرمی سینه و ۱۵دقیقه برای ۴ قطعه ۲۲۵گرمی (هر کدام) روی درجه کم بگذارید و در این فاصله یک‌بار زیرورو یا جابه‌جا نمایید. پس از اتمام ۱۰ دقیقه صبرکرده سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| مرغ درسته منجمد | دیفراست | ۱ کیلوگرمی<br>۱/۵ کیلوگرمی<br>۱/۷۵ کیلوگرمی |

برای یخ‌زدایی کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و روی یک سه پایه مایکروفر یا پشت یک بشقاب یا نعلبکی طوری در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده که قسمت سینه آن به سمت پایین باشد و به مدت ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای یک مرغ ۱ کیلوگرمی، ۱۸الی ۲۲ دقیقه برای یک مرغ ۱/۵ کیلو گرمی و ۲۴ الی ۳۰ دقیقه برای یک مرغ ۱/۷۵ کیلو گرمی یخ‌زدایی کنید. در نیمه این زمان‌ها یک‌بار آن‌ها را زیرورو یا جابه‌جا کنید. نوک پاها، بال‌ها یا نقاطی که خیلی داغ شده را (اگر لازم است) با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و بعد از آن استفاده نمایید.

دل و جگر آن را در پایان زمان یخ‌زدایی درآورده شکم آن را تمیز کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| جگرمرغ منجمد | یخزدایی (دیفراست) | جعبه ۲۲۵ گرمی |

برای یخ‌زدایی کردن آن را از جعبه درآورده و در یک ظرف مایکروفر قرارداده، درب آن راببندید و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و وقتیَ نرم شدند جگرها را جدا کنید، سپس بگذارید به حالت دربسته ۵ دقیقه باقی بماند و بعد از آن استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| اردک درسته منجمد | یخزدایی (دیفراست) | ۲/۲۵ کیلوگرم<br>هر ۴۵۰ گرم |

برای ذوب کردن یخ (اگر لازم است در نیمه زمان نوک بال‌ها و دم و پا را با فویل بپوشانید. (البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) اردک را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قراردهید که سینه آن به سمت پایین باشد و به مدت ۱۰ دقیقه یخ‌زدایی کنید. سپس سینه آن را بالا آورده به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دیگر یخ‌زدایی کنید. در این فاصله دوبار بچرخانید (اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد) سپس ۱۵ دقیقه صبر کرده (دربسته) و بعد از آن استفاده نمایید.(یا برای هر ۴۵۰ گرم به مدت ۵ الی ۶ دقیقه یخ‌زدایی نمایید.)

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| قطعات اردک دربسته منجمد | اول زیاد و بعداً یخ‌زدایی (دیفراست) | ۴ قطعه ۳۵۰-۴۰۰ گرم |

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را در یک ظرف مایکروفر قرارداده و به مدت ۷ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید سپس زیرورو کرده جابه‌جا کنید و مایکروفر را به مدت ۱۰الی ۱۴ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی گذاشته و پس از اتمام بگذارید ۱۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| پرندگان شکاری منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | |
| باقرقره | | ۱ عدد ۴۵۰ گرمی |
| مرغ شاخ‌دار | | ۲ عدد ۴۵۰ گرمی |
| کبک | | ۱ عدد ۹۰۰ گرمی |
| قرقاول | | ۴ عدد ۴۵۰ گرمی |
| کبوتر | | ۴ عدد ۴۵۰ گرمی |
| بلدرچین | | |
| ابیا | | |

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را در یک بشقاب یا در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر طوری قرارداده که طرف سینه آن به سمت پایین باشد، درب آن را به‌طوری‌که زیاد کیپ نباشد

۱. برای‌ذوب کردن از میزان قدرت بیش از ۶۰۰ استفاده نکنید.

ببندید و به مدت نصف زمان توصیه شده یخ‌زدایی کنید.

### زمان توصیه شده:

۶ الی ۷ دقیقه برای یک پرنده ۴۵۰گرمی و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای ۲ عدد ۴۵۰گرمی و ۱۲ الی ۱۴ دقیقه برای یک پرنده ۹۰۰گرمی و ۲۴ الی ۲۸ دقیقه برای ۴ عدد ۴۵۰گرمی .
سپس طرف سینه آن را بالا آورده واگر بیش از یک پرنده است جای آن‌ها را عوض کرده و به مدت نیم از زمان باقی مانده یخ‌زدایی کنید، سپس بگذارید دربسته به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه باقی بماند وبعد از آن استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| دل و جگر منجمد | یخ‌زدایی (دیفراست) | یک بسته دل و جگر مرغ با پرندگان دیگر |

برای ذوب کردن یخ، دل و جگر را در یک کاسه مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه یخ‌زدایی کنید و درموارد لازم استفاده نمایید.

### در مورد بوقلمون به ظرفیت مایکروفر خود توجه کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| بوقلمون درسته منجمد | متوسط | ۲/۷۵ کیلوگرمی<br>۴ کیلوگرمی<br>۵/۵ کیلوگرمی<br>۶/۸ کیلوگرمی |

برای ذوب کردن یخ، بوقلمون را از سمت سینه در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر گذاشته و به مدت $\frac{۱}{۴}$ زمان توصیه شده روی درجه متوسط بگذارید. سپس سمت سینه را بالا آورده و $\frac{۱}{۴}$ زمان دیگر آن را روی درجه متوسط بگذارید (نوک بال‌ها وپاها را با قطعات کوچک فویل بپوشانید، البته اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) سپس آن را زیرورو کنید و به مدت زمان باقی مانده روی درجه متوسط بگذارید.
**زمان توصیه شده:** ۲۱ الی ۲۳ دقیقه برای یک بوقلمون ۲/۷۵ کیلوگرمی و ۳۲ الی ۵۰

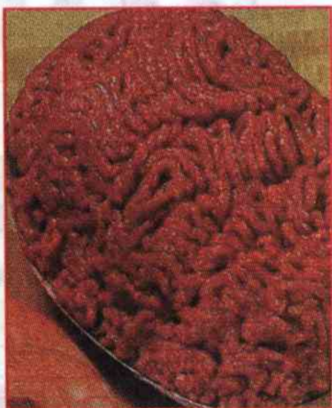
دقیقه برای یک بوقلمون ۴ کیلو گرمی و ۴۲ الی ۶۶ دقیقه برای یک بوقلمون ۵/۵ کیلوگرمی و ۵۳ الی ۸۳ برای یک بوقلمون ۶/۸ کیلوگرمی. سپس بگذارید ۳۰ الی ۴۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و بعد استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ران بوقلمون منجمد | کم | ۲ عدد که وزن هر کدام ۳۵۰ الی ۴۰۰ گرم باشد<br>۴ عدد که وزن هر کدام ۳۵۰ الی ۴۰۰ گرم باشد |

برای ذوب کردن یخ، آن‌ها را دریک ظرف مایکروفر طوری قرارداده که گوشتی‌ترین قسمت‌ها در لبه‌های کناری ظرف قرارگیرد و به مدت ۱۲ الی ۱۶ دقیقه برای دو ران بوقلمون و ۲۴ الی ۲۶ دقیقه برای ۴ عدد روی درجه کم بگذارید و یک‌بار در این فواصل زیرورو و جابه‌جا کنید. پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

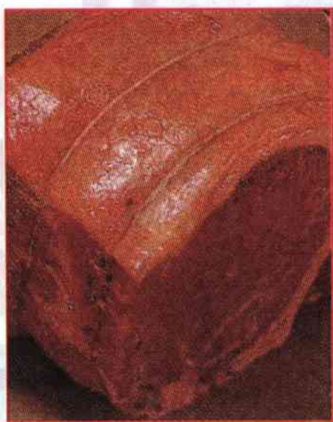
| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سینه بوقلمون منجمد | کم | ۲قطعه که وزن هر کدام ۲۲۵ گرم باشد<br>۴ قطعه که هر کدام ۲۲۵ گرم باشد |

برای ذوب کردن یخ، سینه بوقلمون را در یک ظرف مایکروفر قرارداده، به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۲ سینه و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه برای ۴ قطعه سینه روی درجه کم بگذارید. در این فاصله یک‌بار زیرورو کنید و پس از اتمام بگذارید ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.



## پیوست ۷

# یخ زدایی از گوشت







| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| هر ۴۵۰ گرم گوشت با استخوان<br>هر ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان | دیفراست (یخزدایی) | گوشت گوساله سردست یا ران (خام) منجمد |

برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه مایکروفر یا پشت یک بشقاب یا نعلبکی که درون یک ظرف مایکروفر قرارداده شده بگذارید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای هر۴۵۰گرم گوشت با استخوان و ۱۰دقیقه برای هر ۴۵۰گرم گوشت بدون استخوان یخ‌زدایی کنید ودر این فاصله یک‌بار زیرورو کنید. پس از اتمام یخ‌زدایی بگذارید ۳۰ الی ۴۵ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۲۲۵ گرم | دیفراست (یخزدایی) | گوشت خورشی منجمد |
| ۴۵۰ گرم | | |

برای ذوب کردن یخ، گوشت را در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰گرم گوشت یخ‌زدایی کنید، در این فاصله

دو بار گوشت را هم بزنید. سپس ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده بعد استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| همبرگر منجمد | دیفراست (یخزدایی) | ۴ عدد ۱۱۵ گرمی |

برای ذوب کردن یخ، همبرگر را روی کاغذ جاذب آشپزخانه قرارداده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه داخل مایکروفر کنید و ۲ بار در این فاصله زیرورو کنید، پس از اتمام یخزدایی ۲ تا۳ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| استیک منجمد | دیفراست (یخزدایی) | ۱ عدد ۱۷۵ الی۲۲۵ گرمی<br>۴ عدد ۱۱۵ الی۱۷۵ گرمی<br>۲ عدد ۲۲۵ گرمی |

استیک‌ها را در بشقاب قرارداده و روی آن را بپوشانید و به مدت ۴ دقیقه برای یک استیک ۱۷۵ - ۲۲۵گرمی و ۴ - ۶ دقیقه برای ۴ استیک ۱۱۵ - ۱۷۵ گرمی و ۶ - ۸ دقیقه برای ۲ استیک ۲۲۵گرمی یخزدایی کنید و در این فاصله یک‌بار استیک را زیرورو کنید پس از اتمام یخزدایی بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| قلوه منجمد | دیفراست (یخزدایی) | ۲ عدد (بره )<br>۴ عدد(بره)<br>۲۲۵ گرم گاو<br>۴۵۰ گرم گاو |

برای ذوب کردن یخ، قلوه‌ها را در یک کاسه مایکروفر گذاشته، درب آن را ببندید و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۲ عدد قلوه گوسفند و ۴ دقیقه برای ۴ قلوه گوسفند و ۶ دقیقه برای ۲۲۵گرم قلوه گاو و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰گرم قلوه گاو یخ‌زدایی کنید. در این فاصله ۳ بار آن‌ها را جابه‌جا کنید. پس از اتمام یخ‌زدایی، بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت دربسته باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| گوشت گوسفند منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم گوشت گرده بره<br>۴ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم گوشت گرده بره<br>۲ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم<br>۴ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرم |

برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه سرخ‌کن مایکروفر (اگر فلزی است به دفترچه مایکروفر خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که مجاز به استفاده از آن هستید) قرارداده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی گوشت کرده گوسفند و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴ قطعه ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی از همان گوشت و ۳ الی ۴ دقیقه برای ۲ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی و ۶ الی ۸ دقیقه برای ۴ قطعه ضخیم ۱۱۵ الی ۱۷۵ گرمی یخ‌زدایی کنید و یک‌بار در فاصله یخ‌زدایی زیرورو و جابه‌جا نمایید. پس از اتمام یخ‌زدایی ۱۰ دقیقه به حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| گوشت گوسفند خام منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | هر ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان<br>هر ۴۵۰ گرم گوشت با استخوان |

برای ذوب کردن یخ، گوشت را روی یک سه پایه سرخ کن مایکروفر یا در صورت مجاز نبودن (به خاطر فلزی بودن آن )پشت یک بشقاب در یک ظرف مایکروفر قرارداده و هر دو نوع گوشت را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای هر ۴۵۰ گرم یخ‌زدایی کنید. در این فاصله یک‌بار زیرورو کنید. پس از اتمام یخ‌زدایی به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بگذارید به حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| جگر منجمد خرد شده | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم |

برای ذوب کردن یخ، قطعات جگر را داخل یک بشقاب بچینید، روی آن را پوشانده و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه برای ۲۲۵ گرم و ۸ الی ۹ دقیقه برای ۴۵۰ گرم یخ‌زدایی کنید. در این فاصله ۲ بار زیرورو کنید و پس از اتمام یخ‌زدایی بگذارید ۵ دقیقه بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گوشت چرخ کرده آماده شده برای سوسیس منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۴۵۰ گرم |

برای ذوب کردن هر نوع پوشش آن را جدا کرده و در یک ظرف کم‌عمق مایکروفر قرارداده درب آن را ببندید، سپس به مدت ۶ الی ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید و دراین فاصله ۲ بار آن را هم بزنید پس از اتمام یخ‌زدایی بگذارید ۴ الی ۵ دقیقه بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سوسیس منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۴ عدد استاندارد (تقریباً ۵۰ گرم ) ۸ عدد استاندارد |

برای ذوب کردن یخ، سوسیس‌های متصل به هم یا جداگانه را در بشقاب قرارداده روی آن را پوشانده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای ۴ عدد سوسیس استاندارد و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۸ عدد سوسیس استاندارد به طور جداگانه یخ‌زدایی کنید، در این فاصله دوبار زیرورو جابه‌جا کنید. پس از اتمام دیفراست ۲ الی ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند و سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گوشت گوساله قطعات منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲ قطعه<br>۴ قطعه<br>۶ قطعه |

برای ذوب کردن یخ، گوشت‌ها را دریک ظرف مایکروفر طوری بچینید که قسمت‌های ضخیم‌تر در لبه‌های کناری ظرف قرار گیرد سپس درب آن را بسته و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲ قطعه و ۸ الی ۱۰ دقیقه برای ۴ قطعه و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه برای ۶ قطعه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله ۲ بار زیرورو و جابه‌جا کنید، پس از اتمام یخ‌زدایی ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.

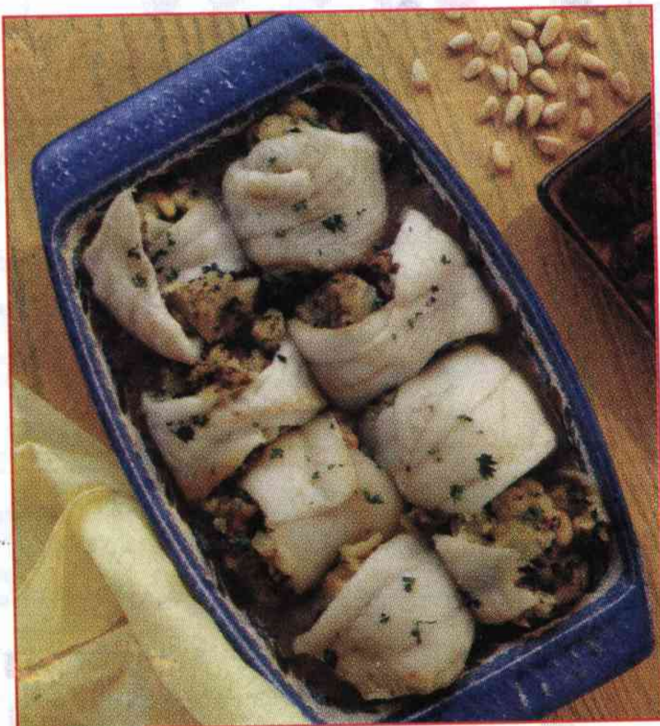
| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گوشت کبابی منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۹۰۰ گرم<br>۱/۵ کیلوگرم<br>۱/۷۵ کیلوگرم<br>۲/۲۵ کیلوگرم |

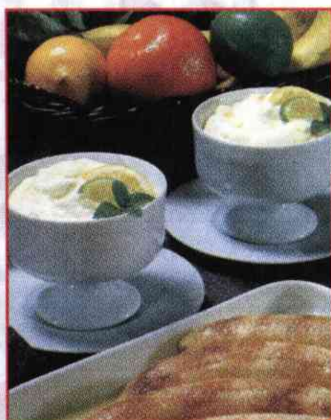
برای ذوب کردن یخ، گوشت کبابی را در یک ظرف مایکروفر قرارداده و به مدت ۱۶ الی ۱۸ دقیقه برای ۹۰۰گرم گوشت، ۲۴ الی ۲۷ دقیقه برای ۱/۵ کیلو و ۳۲ الی ۳۶ دقیقه برای ۱/۷۵کیلو و ۴۰ الی ۴۵ دقیقه برای ۲/۲۵ کیلوگرم گوشت یخ‌زدایی کنید، دراین فاصله ۲ بار زیرورو کنید و قسمت‌های نازک‌تر رادر ضمن ذوب شدن یخ با فویل بپوشانید (اگر با توجه به دفترچه راهنمای مایکروفر خود مجاز به انجام این کار هستید) پس از اتمام یخ‌زدایی ۱۰

الی ۲۰دقیقه صبر کرده سپس استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| گوشت چرخ کرده منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲۲۵ گرم<br>۴۵۰ گرم<br>۹۰۰گرم |

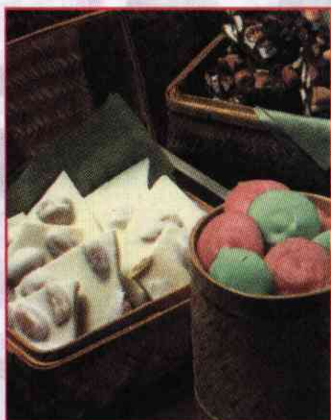
برای ذوب کردن یخ، گوشت را در یک کاسهٔ مایکروفر قرارداده و به مدت ۵ دقیقه برای۲۲۵گرم و ۹ الی ۱۰ دقیقه برای ۴۵۰ گرم و ۱۷ الی ۱۸ دقیقه برای ۹۰۰ گرم یخ‌زدایی کنید و در این فاصله ۲ بار آن را هم بهم بزنید (یا قسمتهایی‌را که آب شده از فر خارج کنید) پس از اتمام یخ‌زدایی۵ الی۱۰ دقیقه صبر کرده سپس استفاده نمایید.





پیوست ۸

# جداول عمومی یخ‌زدایی







| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| بیسکویت منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲۲۵ گرم |

بیسکویت‌ها را روی دور یا لبه‌های کناری بشقاب به شکل دایره بچینید و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه یخ‌زدایی کنید. در نیمه این زمان یک‌بار زیرورو کنید، پس بگذارید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و بعد سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| نان منجمد برش‌های سفید یا قهوه‌ای‌بزرگ یا نان برش داده شده | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۸۰۰ گرم |

پوشش آن را شل کرده ولی کاملاً جدا نکنید و به مدت ۴ دقیقه یخ‌زدایی کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و آن را برش داده یا قسمت‌های برش داده شده را جدا کنید، ۱۰ دقیقه دیگر صبر کرده، سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
| --- | --- | --- |
| برش‌های جداگانه نان منجمد سفید یا نان درسته | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۱ قطعه یا رول<br>۲ قطعه یا رول<br>۴ قطعه یا رول |

نان‌ها را به‌طوری که زیاد کیپ نباشد در کاغذ آشپزخانه پیچیده و به مدت $\frac{۱}{۴}$ یا $\frac{۱}{۲}$ دقیقه برای ۱ برش، $\frac{۱}{۲}$ دقیقه یا ۱ دقیقه برای ۲ قطعه و ۱/۵ تا ۲ دقیقه برای ۴ قطعه نان یخ‌زدایی کنید، سپس بگذارید ۲ دقیقه به همان حال باقی بماند و سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| نان لواش منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲<br>۴ |

نان را روی کاغذ دولای آشپزخانه قرارداده و به مدت ۱/۵ تا۲ دقیقه برای ۲ نان و ۲ الی ۳ دقیقه برای ۴ نان یخ‌زدایی کنید. در نیمه این زمان یک‌بار آن را زیررو کنید.

## کیک

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| کیک میوه‌ای کوچک منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۱ برش |

برای ذوب کردن کیک منجمد آن را روی یک سه پایه قرارداده (یا پشت یک بشقاب) و روباز به مدت ۵ دقیقه برای یک کیک کوچک درسته و $\frac{۱}{۲}$ تا $\frac{۳}{۴}$ دقیقه برای ۱ تکه از آن یخ‌زدایی کنید. در این فاصله ۲ بار بچرخانید (اگر صفحه گردان ندارد) سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده وبعد سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| کیکاسفنجیخامهای منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | کیک ۱۵ سانتی‌متری |

برای ذوب کردن یخ، کیک را روی یک کاغذ دولای آشپزخانه و به مدت ۴۵ ثانیه روی درجه زیاد بگذارید سپس ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده و سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| کیک‌اسفنجی‌مربائی منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۱۵الی۱۸ سانتی‌متری |

برای ذوب کردن کیک منجمد آن را روی یک کاغذ دولای آشپزخانه قرارداده و به مدت ۳ دقیقه یخ‌زدایی کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| کلوچه یا کیک یزدی منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲<br>۴ |

برای یخ‌زدایی کردن آن را روی سه پایه قرارداده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای ۲ کلوچه و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۴ کلوچه یا کیک یخ‌زدایی کنید.(مرتباً چک نمایید.) سپس ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| نان روغنی منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲ عدد پرشده با خامه<br>۲ عدد پرشده با مربا |

برای ذوب کردن یخ، نان روغنی (شیرینی) را روی یک ورقه دولای کاغذ آشپزخانه قرارداده و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای ۲ عددخامه‌ای و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای ۲ عدد مربایی یخ‌زدایی کنید. سپس ۳ الی ۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| دیزی منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲ نفره ۴ نفره |

برای یخ‌زدایی و گرم کردن، دیزی را در یک ظرف مایکروفر ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه روی درجه زیاد (برای ۲نفر) و ۱۴ الی ۱۶ دقیقه (برای ۴نفر) روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ بار آن را هم بزنید و تکه‌های سفت آن را با قاشق از هم جدا کنید(در ضمنی که دیزی گرم می‌شود) سپس ۳ الی ۵ دقیقه بگذارید به حالت دربسته باقی بماند و پس از آن سرو نمایید.

| مواد | درجه | مقدار |
|---|---|---|
| کیک پنیر منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | تک نفره میوه‌ای<br>تک نفره خامه‌ای<br>خانوادگی میوه‌ای<br>خانوادگی خامه‌ای |

برای ذوب کردن کیک منجمد آن را از جعبه در آورده و در یک بشقاب مخصوص سرو مایکروفر قرارداده، به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای تک نفره میوه‌ای و ۱ الی $\frac{1}{4}$ ۱ دقیقه برای تک نفره خامه‌ای‌و ۶ - ۵ دقیقه برای سایز خانوادگی میوه‌ای و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای سایز خانوادگی خامه‌ای یخ‌زدایی کنید. اگر مایکروفر شما صفحه گردان ندارد یک بار آن را بچرخانید و مرتباً آن را چک کنید. سپس ۵ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده سرو نمایید.

| مواد | درجه | تعداد |
|---|---|---|
| کریپ[1] یا پن‌کیک منجمد | متوسط | ۸ عدد |

برای ذوب کردن یخ، یک بسته ۸ تایی کریپ یا پن‌کیک را در یک بشقاب قرارداده و به مدت ۱/۵ الی ۲ دقیقه روی درجه متوسط بگذارید (یک‌بار بچرخانید) سپس ۵ دقیقه صبر کرده آن‌ها را از هم جدا و استفاده کنید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماهی‌با سس<br>(در تنورک ) | دیفراست (یخ‌زدایی) متوسط | ۱ عدد ۱۷۰ گرمی<br>۲عدد ۱۷۰ گرمی |

برای یخ‌زدایی و پختن کیسه را سوراخ کرده دریک بشقاب قرار دهید و به مدت ۱۱ الی ۱۲ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی (دیفراست) برای ۱ کیسه ۱۷۰گرمی و ۱۰ الی ۱۲ دقیقه روی درجه متوسط برای ۲ کیسه ۱۷۰گرمی قراردهید. به آرامی تکان دهید تا مخلوط شود سپس ۲ دقیقه صبر کرده وبعد کیسه را قیچی کرده استفاده نمایید.

---

۱. نوعی کیک یا نان شیرینی (Crepe) .

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۱۵ الی ۱۸ سانتیمتر | دیفراست (یخ‌زدایی) | فِلَن[1] و کویچ[2]<br>فلن‌های پخته و پر نشده منجمد |

برای یخ‌زدایی کردن آن‌ها را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۱ الی ۱/۵ یخ‌زدایی کنید و پس از اتمام یخ‌زدایی ۵ دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۱۰ سانتیمتر<br>۲۰ سانتیمتر | زیاد | فلن‌های پخته شده و پر شده منجمد |

برای یخ‌زدایی و پختن، آن‌ها را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه برای یک فلن ۱۰ سانتی‌متری و ۲/۵ الی ۳/۵ دقیقه برای فلن ۲۰ سانتی‌متری روی درجه زیاد بگذارید، سپس ۵ دقیقه صبر کرده بعداً سرو یا استفاده نمایید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| تهیه شده از ۹۰۰ گرم میوه و ۱۷۵ گرم کرامل روی‌آن (برای ۴ نفر) | دیفراست (یخ‌زدایی) | کرامل میوه پخته منجمد |

برای یخ‌زدایی و پختن، کرامل پخته منجمد را به مدت ۱۵ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی و سپس ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید و کرامل خام منجمد را ۱۵ دقیقه روی درجه یخ‌زدایی و سپس ۱۰ الی ۱۴ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید تا بپزد.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۴۵۰ گرم | دیفراست (یخ‌زدایی)<br>بعداً زیاد | لازانیا آماده منجمد |

۱. نوعی کیک بزرگ سرگشاده (Flan)    ۲. یک نوع تارت (guiche)

برای یخ‌زدایی و پختن هر نوع بسته‌بندی آلومینیومی آن‌را جدا کرده در یک ظرف مایکروفر قراردهید و درب آن را ببندید، سپس به مدت ۸ دقیقه یخ‌زدایی کنید. پس از اتمام ۵ دقیقه صبر کرده و ۸ الی ۹ دقیقه دیگر روی درجه زیاد بگذارید(اگر دوست دارید آن را زیر یک گریل از قبل داغ شده برشته و طلایی کنید).

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| آب پرتقال کنسانتره منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | جعبه ۱۷۵ گرم |

برای یخ‌زدایی درب آن را برداشته و در یک پارچ مایکروفر بریزید و به مدت ۱ الی ۱/۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، در این فاصله هم بزنید سپس برای رقیق کردن آن آب اضافه کرده، سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| ماکارونیپخته منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | ۲۷۵ گرم |

برای یخ‌زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف مایکروفر قراردهید، درب آن را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه یخ‌زدایی کنید و در این فاصله دو بار هم بزنید. سپس ۲ الی ۳ دقیقه دربسته بگذارید بماند و سپس آن را سرو نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| پاته منجمد | دیفراست (یخ‌زدایی) | بسته ۱۱۵گرمی<br>بسته ۲۰۰گرمی<br>بسته ۲۷۵گرمی |

بسته‌بندی آن را باز کرده و در یک بشقاب بگذارید (یا اگر بسته‌بندی آن مناسب است در یک ظرف مایکروفر قراردهید و درب آن را بسته و به مدت ۱ دقیقه برای بسته ۱۱۵گرمی، ۳ الی ۴ دقیقه برای بسته ۲۰۰گرمی و ۳ الی ۴ دقیقه برای بسته ۲۷۵ گرمی یخ‌زدایی کنید(اگر صفحه چرخان ندارید ۲ الی ۳ بار بچرخانید) پس از اتمام ۱۵ الی ۲۰ دقیقه صبر کرده سپس سرو نمایید.

| مواد | درجه | اندازه |
|---|---|---|
| پیتزای منجمد | زیاد | ۳۰ سانتی‌متر<br>۱۳سانتی‌متر |

برای یخ‌زدایی و پختن آن را در یک بشقاب گذاشته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه برای یک پیتزای ۳۰ سانتی‌متری و ۱/۵ الی ۲ دقیقه برای یک پیتزای ۱۳ سانتی متری روی درجه زیاد گذاشته و دراین فاصله ظرف را دوبار بچرخانید(اگر مایکروفر صفحه گردان ندارد).

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| سوپ منجمد | زیاد | ۳۰۰ میلی‌لیتر<br>($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه )<br>۶۰۰ میلی‌لیتر<br>( $۲\frac{۱}{۲}$ پیمانه ) |

برای یخ‌زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف مایکروفر قراردهید و درب آن را ببندید و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه برای ۲۲۵گرم و ۷ الی ۸ دقیقه برای ۴۵۰گرم روی درجه زیاد گذاشته، در این فاصله دوبار هم بزنید. پس از اتمام ۲ دقیقه بگذارید به حالت دربسته باقی بماند، سپس استفاده نمایید.

| مواد | درجه | وزن |
|---|---|---|
| برنج پخته منجمد | زیاد | ۲۲۵گرم<br>۴۵۰ گرم |

برای یخ‌زدایی و گرم کردن، سوپ را در یک کاسه ریخته درب آن را ببندید و به مدت ۴ الی ۴/۵ دقیقه برای ۳۰۰ میلی‌لیتر ($۱\frac{۱}{۴}$ پیمانه) و ۷ الی ۷/۵ دقیقه برای ۶۰۰ میلی‌لیتر ($۲\frac{۱}{۲}$ پیمانه) روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ الی ۳ بار هم‌زده یا با قاشق تکه‌های سفت آن را از هم جدا کنید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۳۰۰ میلی‌لیتر (۱ ۱/۴ پیمانه) ۶۰۰ میلی‌لیتر (۲ ۱/۲ پیمانه) | زیاد | مایع منجمد (عصارهٔ مرغ یا گوشت یا سبزیجات) |

مایه را در یک کاسه یا پارچ مایکروفر ریخته و روباز به مدت ۲/۵ الی ۳ دقیقه برای ۳۰۰ میلی‌لیتر (۱ ۱/۴ پیمانه) و ۵ الی ۶ دقیقه برای ۶۰۰ میلی‌لیتر (۲ ۱/۲ پیمانه) مایه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله ۲ الی ۳ بار هم‌زده یا با قاشق تکه‌های سفت را شکسته خرد کنید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۳۰۰ میلی‌لیتر (۱ ۱/۴ پیمانه) | زیاد | سس سفید منجمد با چاشنی‌های متفاوت از قبیل پنیر، جعفری وخردل |

برای یخ‌زدایی و گرم کردن آن را در یک ظرف مایکروفر ریخته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید. در این فاصله دوبار هم بزنید و سپس آن را خوب هم‌زده سرو نمایید.

| وزن | درجه | مواد |
|---|---|---|
| ۱۵۰ گرم | زیاد | ماست منجمد |

برای یخ‌زدایی درب ماست را برداشته و به مدت ۱ دقیقه روی درجه زیاد بگذارید، خوب هم بزنید وبگذارید ۱ الی ۲ دقیقه همان طور بماند، سپس سرو نمایید.

# فهرست موضوعی

فصل نهم:
## مربا و ترشیجات ۳۱۱



فصل دهم:
## دسرها (کیک و کلوچه و نان)



پیوست ۱:
## جداول پخت و دیفراست کردن ۳۵۵



پیوست ۲:



پیوست ۳:



پیوست ۴:



پیوست ۵:



پیوست ۶:



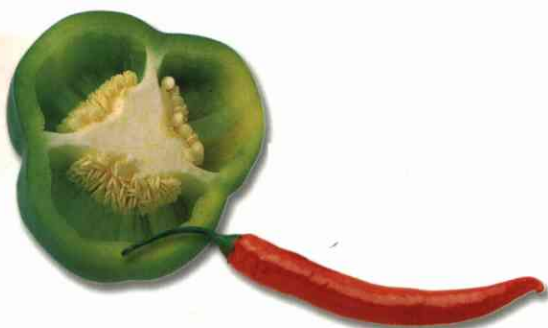
پیوست ۷:



پیوست ۸:

# منابع


1. Getting the best frome your MICROWAVE CAROL BOWEN.
2. SANYO MICROWAVE Cooking A Benjamin Company Book.
3. BASICS FOR MICROWAVE SUCCESS PERIPLUS.
4. MICROWAVE GRILL COMBINATION COOKERY BOOK .
5. International thai cooking DELICIOUS THAI CUISINE.



# ooking With Microwave Ovens

Mehri Rāzi

09:30
POLLAME
MENU
STOP/CLEAR
START
TEMPERATURE °C

ISBN:978-964-376-613-9
Soroush Press -Tehran 2009

سروش
انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

